

നീത്യകർമ്മം.



പ്രസാധകന്മാർ:

പഞ്ചാംഗം പുസ്തകശാല, കുന്നംകുളം.

നിത്യകർമ്മം

കാലത്തു ഉണൺഴുന്നേറ്റാൽ
രാത്രി അത്താഴം കഴിഞ്ഞു കിടക്കുന്നതുവരെ
നമ്പൂതിരിമാർ ആചരിച്ചുവരുന്ന
വൈദിക വിധിപ്രകാരമുള്ള നിത്യകർമ്മങ്ങളെ
വിശദമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു.

വ്യാഖ്യാതാ:

പണ്ഡിതരാജൻ

കാണിപ്പയ്യൂർ ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരിപ്പാട്



പ്രസാധകന്മാർ:

പഞ്ചാംഗം പുസ്തകശാല,
കുന്നംകുളം.

ഒമ്പതാം പതിപ്പ്: 1174-ൽ.

അച്ചടി: പഞ്ചാംഗം പ്രസ്സ്, കുന്നംകുളം

വില: 25 ക.

അവതാരിക

സന്ധ്യാവന്ദനം മുതലായി ഒരു ദിവസത്തിൽ നമ്പൂതിരിമാർക്ക് അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതായ വൈദികകർമ്മങ്ങളേയാണു് സാധാരണ “നിത്യകർമ്മം” എന്നു് പറഞ്ഞുവരുന്നതു്. നമ്പൂതിരിമാർക്കു് എന്തെങ്കിലും ശ്രേയസ്സുണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതിനെല്ലാം കാരണം ഈ കർമ്മങ്ങളാകുന്നു ഇന്നത്തെ കാലസ്ഥിതിയ്ക്കു് (പരിതസ്ഥിതിയിൽ—ജീവിതരീതിയിൽ) അനുഷ്ഠിക്കാൻ അവയിൽ പലതും പ്രയാസമായിത്തീർന്നിട്ടുണ്ടാവാം. എങ്കിലും അവ പരിപാവനങ്ങളാണെന്നും, സാധിക്കുന്നേടത്തോളം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതുതന്നെയാണെന്നും പറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല. എന്നാൽ നമ്പൂതിരിമാരിൽത്തന്നെ പലരും ഗുണദോഷവിവേചനം കൂടാതെ അവയെ പാടെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ തുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. അതു ഏറ്റവും വ്യസനകരമാകുന്നു.

ഇങ്ങനെ ഒരു പുസ്തകം എഴുതുവാൻ പുറപ്പെട്ടതു് നമ്പൂതിരിമാരെ ഉദ്ദേശിച്ചല്ല; എല്ലാ ജാതിക്കാർക്കും മതക്കാർക്കും ഉപയോഗപ്രദമാകണമെന്നു കരുതിയാകുന്നു. വെറും നിത്യകർമ്മങ്ങളുടെ അനുഷ്ഠാനക്രമങ്ങളെ മാത്രമല്ല, അവയിൽ ഓരോന്നിനെപ്പറ്റിയും പ്രത്യേകം ഓരോ വിവരങ്ങളോടും കൂടിയിട്ടാണു് പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നതു്. പ്രധാനകാര്യങ്ങൾക്കെല്ലാം ചിത്രങ്ങളും കൊടുത്തിട്ടുണ്ടു്. നമ്പൂതിരിതരന്മാർക്കുകൂടി അവയുടെ ഗുണദോഷങ്ങളെ മനസ്സിലാക്കി അനുഷ്ഠിക്കാറാകണമെന്നുള്ളതാണു് അതിന്റെ ഉദ്ദേശം.

ബ്രാഹ്മണർക്കു മാത്രമേ സന്ധ്യാവന്ദനാദി വൈദികകർമ്മങ്ങൾക്കധികാരമുള്ള എന്നതു് ശരിയാണു്. പക്ഷെ അങ്ങനെ നോക്കുന്നപക്ഷം ഇന്നത്തെ ബ്രാഹ്മണരിൽത്ത

നെ അധികം പേർക്കും അതിന്നധികാരമുണ്ടോ എന്ന് സംശയമാകുന്നു കാരണം ജനിച്ചത് ബ്രാഹ്മണവംശത്തിലാണെന്നല്ലാതെ യഥാർത്ഥമായ “ബ്രാഹ്മണ്യം” ഉള്ളവർ അവരിൽ എത്രയോ വിരളമാകുന്നു; ഇതരന്മാരിൽ “ബ്രാഹ്മണർ” ധാരാളമുണ്ടുതാനും. എല്ലാവരും ബ്രാഹ്മണരാവണമെന്നാണാഗ്രഹിക്കേണ്ടത്. ബ്രാഹ്മണ്യം എന്നത് ഒരു ഗുണമാണ്. ആ ഗുണമുള്ളവരെല്ലാം ബ്രാഹ്മണരും, ഇല്ലാത്തവർ അബ്രാഹ്മണരുകൾ. ഈ ബ്രാഹ്മണ്യം ചില വംശങ്ങളിൽ മാത്രം കല്പിക്കുകാരണം വാസ്തവത്തിൽ ബ്രാഹ്മണ്യമില്ലാത്തവരിൽ പലരേയും ബ്രാഹ്മണരായും, ബ്രാഹ്മണ്യമുള്ളവരെ അബ്രാഹ്മണരായും കരുതപ്പെടുന്നു. ഇന്നത്തെ ഈ നിലയിലുള്ള അബ്രാഹ്മണരിൽ ബ്രാഹ്മണർക്കുവേണ്ടിയാണ് പ്രധാനമായി ഈ പുസ്തകം എഴുതിയിരിക്കുന്നത്.

ഇന്നത്തെ പോക്കുകളാൽ ഒരു തലമുറ കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്ക് നിത്യകർമ്മം എന്നുവെച്ചാലെന്താണെന്നുകൂടി അറിയാതാകും. നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ അത്ര വേഗത്തിലാണ് ഈ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾക്കു തേമാനം വന്നുകാണുന്നത്. ഭാവികാലങ്ങളിൽ അവയുടെ സ്വരൂപം മനസ്സിലാക്കുവാനും, ആചരിക്കുവാൻ ആഗ്രഹമുള്ളവർക്കു പഠിക്കുവാനും ഉപകരിയ്ക്കുമല്ലോ. അതിനാൽ ഏതു വിധത്തിലും ഈ പരിശ്രമം വിഫലമാകയില്ലെന്ന് കരുതുന്നു.

കുന്നംകുളം }
2—9—27. } ഗ്രന്ഥകർത്താ,
കാണിപ്പയ്യൂർ ശങ്കരൻനമ്പൂതിരിപ്പാട്,

ബ്രാഹ്മണലക്ഷണവും ധർമ്മവും കർമ്മവും

വിപ്രശബ്ദാത്മം-വിശേഷേണ പാപാദാത്മാനം പ
രഞ്ച പാതീതി-സായണാചാര്യൻ (തന്നേയും മറ്റുള്ളവ
രേയും പാപത്തിൽനിന്ന് നന്നായി രക്ഷിക്കുന്നവൻ).

ബ്രാഹ്മണലക്ഷണം:—

യോഗസ്തപോ ദമോ ദാനം സത്യം ശൌചം യോ ശ്രുതം,
വിദ്യാ വിജ്ഞാനമാസ്തികൃതേദം ബ്രാഹ്മണലക്ഷണം.

ധ്യാനയോഗം, തപസ്സ്, ദമം (ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം),
ദാനം, സത്യം, ശുചിത്വം, യോ, വേദാഭ്യാസം, ഇതരവി
ദ്യകൾ, വിശേഷജ്ഞാനം, ഈശ്വരവിശ്വാസം എന്നീ പ
ത്തു ഗുണങ്ങൾ ഉള്ളവരേ ബ്രാഹ്മണൻ എന്ന പേര് അ
ർഹിക്കുന്നുള്ളൂ.

ബ്രാഹ്മണർക്കു വിധിച്ച കർമ്മങ്ങൾ:—

അദ്ധ്യാപനം ചാദ്ധ്യയനം യജനം യാജനം തഥാ,
ദാനം പ്രതിഗ്രഹശ്ചൈവ ബ്രാഹ്മണാനാമകല്പയത്.

(മനുസ്മൃതി)

പഠിക്കൽ, പഠിപ്പിക്കൽ യാഗം ചെയ്യൽ, യാഗം
ചെയ്യിക്കൽ, (സല്ലയങ്ങൾ ചെയ്യലും, ചെയ്യിക്കലും)
ദാനം കൊടുക്കൽ ദാനം വാങ്ങൽ എന്നിവ ബ്രാഹ്മണർക്കു
വിധിക്കപ്പെട്ട കർമ്മങ്ങളാകുന്നു.

കുലധർമ്മമാഹാത്മ്യം:—

ശ്രേയാൻ സ്വധർമ്മോ വിഗുണഃ പരധർമ്മാത് സ്വനുഷ്ഠി
താത്,

സ്വധർമ്മേ നിധനം ശ്രേയഃ പരധർമ്മോ യോവഹഃ.

(ഭഗവദ്ഗീത)

ഗുണം കുറഞ്ഞതാണെങ്കിലും സ്വന്തം കലധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതാണ് അന്യകർമ്മം നന്നായി അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലതു്. സ്വധർമ്മാനുഷ്ഠാനത്തിൽ മരണം സംഭവിച്ചാലും നന്മ വരും. അന്യധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു് ഭയത്തിന്നു് കാരണമാകുന്നു. (കലധർമ്മം നിലനിൽപ്പാൻ ശ്രമിക്കുക).

ആചാരമാഹാത്മ്യം:—

ആചാര: പരമോ ധർമ്മ: ശ്രുത്യക്ത സ്മാർത്ത ഏവ ച,
തസ്മാദസ്മിൻ സദാ യുക്തോ നിത്യം സ്വാഭാത്മവാൻ
ദീജ:.

വേദോക്തവും, സ്മൃതിപ്രോക്തവുമായ കലധർമ്മത്തെ ആചരിക്കുന്നതാകുന്നു ഏറ്റവും വലിയ ധർമ്മം. അതിനാൽ ആത്മജ്ഞാനിയായ ബ്രാഹ്മണൻ സദാ അതിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കണം.

ആചാര: പരമാ വിദ്യാ ആചാര: പരമാ ഗതി:,
സദാചാരവതാം പുംസാം സർവ്വത്രാപ്യയേം ഭവേത്.
(മനുസ്മൃതി)

സദാചാരമാകുന്നു ഏറ്റവും വലിയ വിദ്യ. ആചാരമാണ് ശ്രേഷ്ഠമായ മാർഗ്ഗം. സദാചാരയുക്തന്മാരായ മനുഷ്യർക്കു് എല്ലാ ദിക്കിലും അഭയമുണ്ടാകും. (ദുരാചാരങ്ങളായ മദ്യപാനം, മാംസഭക്ഷണം മുതലായവ ഒഴിവാക്കുക).

ബ്രാഹ്മണരുടെ നിത്യാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ:—

നിത്യം സ്നാതാ ശുചി: കർച്ചാഭവഷിപിതൃതപ്പണം,
ഭവേതാഭ്യർച്ചനം ചൈവ സന്ധ്യാവന്ദനമേവ ച.
(മനുസ്മൃതി)

നിത്യവും കളിച്ചു (രണ്ടുനേരവും) ശുചിയായിട്ട് ദേവന്മാർക്കും, ഋഷിമാർക്കും പിതൃക്കൾക്കും തപ്പണം ചെയ്യണം. സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യുകയും ഇഷ്ടദേവതയെ പൂജിക്കുകയും വേണം. പരദേവതോപാസനയും സന്ധ്യാവന്ദനവും ചെയ്തു ഒരു സുദിനത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ആദിത്യമംബികാം വിഷ്ണും ഗണനാഥം മഹേശ്വരം പഞ്ചദേവാൻ ഭജേന്നിത്യം സർവ്വാഭീഷ്ടാർത്ഥസിദ്ധയേ.

സൂര്യൻ, ഭഗവതി, വിഷ്ണു, ഗണപതി, ശിവൻ എന്നീ അഞ്ചു ദേവന്മാരെയും എല്ലാ അഭീഷ്ടങ്ങളും സാധിക്കുവാനായിട്ട് നിത്യവും ഭജിക്കണം. സാധിക്കുമെങ്കിൽ സമീപക്ഷേത്രത്തിൽ ദർശനം നടത്തുക. ഏതെങ്കിലും ഒരു കുറി തൊടുക. സമീപത്തു ക്ഷേത്രമില്ലാത്തവർ ഗൃഹത്തിൽ ചുരുങ്ങിയ രീതിയിൽ പൂജാമുറി ഒരുക്കാം. രണ്ടു സന്ധ്യയ്ക്കും കൃത്യസമയത്തു് വിളക്കുവെച്ചു് പ്രാർത്ഥിക്കുക.

മന്ത്രങ്ങൾ, സൂക്തങ്ങൾ എന്നിവ ജപിക്കുകയോ, സ്തോത്രങ്ങൾ ചൊല്ലുകയോ ആകാം. സന്ധ്യാസമയത്തു് പരിശുദ്ധമായ സ്ഥലത്തു് ഒരു നിലവിളക്ക് കത്തിച്ചു് വെക്കുക.

ദീപമാഹാത്മ്യം—ദീപപ്രാർത്ഥന

ദീപോ ജ്യോതിഃ പരബ്രഹ്മ! ദീപോ ജ്യോതിർജനാർത്ഥഃ ദീപോ ഹരതു മേ പാപം സന്ധ്യാദീപ നമോസ്തു തേ.

ജ്യോതിർമ്മയമായ ദീപം പരബ്രഹ്മംതന്നെയാകുന്നു. ദീപജ്യോതി സാക്ഷാൽ മഹാവിഷ്ണുവാകുന്നു. അപ്രകാരമുള്ള ദീപം എന്റെ പാപത്തെ അപഹരിക്കട്ടെ. സന്ധ്യാദീപത്തിന്നു് നമസ്കാരം.

ശുഭം വേതു കല്യാണം ആയുരാരോഗ്യവർദ്ധനം നമഃ ശത്രുവിനാശായ ദീപജ്യോതിർ നമോ നമഃ.

വിഷയവിവരം

	പേജ്
1. ഉത്ഥാനവിധി	1
2. ശേഷപവിധി	9
3. സ്നാനവിധി	21
4. അർദ്ധവിധി	28
5. മന്ത്രോച്ചാരണവിധി	29
6. സന്ധ്യാവന്ദനവിധി	31
7. സന്ധ്യാവന്ദനകാലം	39
8. കണക്കുപിടിയ്ക്കൽ	39
9. ഭസ്മധാരണവിധി	43
10. മറ്റു ഭേദകാര്യങ്ങൾ	45
11. നമസ്കാരവിധി	46
12. ഉപസ്ഥാനവിധി	71
13. ഭക്ഷണവിധി	
(രാമചന്ദ്രാഷ്ടകം, വാസുദേവാഷ്ടകം)	74
14. മറ്റു ആചാരങ്ങൾ	83

നിത്യകർമ്മം.

1. ഉത്ഥാനവിധി.

കാലത്തു് അഞ്ചു മണിക്കൂറു്—സൂര്യോദയത്തിന്നു് രണ്ടു നാഴിക മുൻപെ—ഉണർന്നു് എഴുന്നേൽക്കണം. വലത്തുപുറത്തേക്കു ചെരിഞ്ഞു്, “കേശവായ നമഃ” എന്നു ചൊല്ലിയുമാണു് എഴുന്നേൽക്കേണ്ടതു്. ഈ സമയത്തിന്നു് ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തം എന്നു പറയുന്നു. കേവലം വൈദികകാര്യങ്ങൾക്കു മാത്രമല്ല, ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്നും ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണർന്നു എഴുന്നേൽക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉറങ്ങുന്നതു് ആരോഗ്യത്തിന്നു് ഹാനികരമാണെന്നു് വൈദ്യശാസ്ത്രവും വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

ബ്രാഹ്മേ മുഹൂർത്തേ ഉത്തിഷ്ഠേൽ

സ്വസ്ഥോ രക്ഷാത്ഥമായുഷഃ (അഷ്ടാംഗഹൃദയം).

സാരം:— “രോഗമില്ലാത്തവൻ ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിന്നായി ബ്രാഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ഉണർന്നു എഴുന്നേൽക്കേണ്ടതാകുന്നു.” പണ്ടു് ഈ സമയത്തു് എഴുന്നേൽക്കാതെ കിടന്നുറങ്ങുന്നവരായിട്ടു് നമ്പൂതിരിമാരിൽ ആരുംതന്നെ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്നാണു് പറയേണ്ടതു്.

എഴുന്നേറ്റു് കിടക്കയിൽതന്നെ കിഴക്കുനോക്കിയിരുന്നു മംഗളപ്രാർത്ഥന ചെയ്യണം. ഈ മംഗളപ്രാർത്ഥനകൾ ഓരോ ദേവന്മാരെപ്പറ്റി സ്തുതിക്കുന്നതായി അനവധിയുണ്ടു്. ചിലർ തങ്ങളുടെ പരദേവതമാരെപ്പറ്റി പാരമ്പര്യമായി പഠിച്ചുവരുന്ന സ്തോത്രങ്ങൾ ചൊല്ലുന്നു. മഹാ നാരായണ പ്രാർത്ഥനയും മറ്റും ഓരോ സന്ദർഭത്തിൽ ഉണ്ടാക്കിയ സ്തോത്രങ്ങളെ ചൊല്ലുന്നവരും പലരുണ്ടു്. ഈ ആവശ്യത്തിന്നായി മുഖ്യമായ ചില സ്തോത്രങ്ങളെ താഴെ

ചേർന്നു. മന്ത്രം ജപിക്കുന്ന മാതിരി കേവലം പതുക്കെ ചൊല്ലുകയല്ല പാട്ടു പാടുന്ന മാതിരി ഒരു തരം രാഗത്തോടുകൂടി ഊക്കെ ചൊല്ലുകയാണ് ചെയ്തിരുന്നത്. സംസ്കൃതത്തിലുള്ള സ്തോത്രങ്ങൾക്കു പുറമെ ഭാഷാശ്ലോകങ്ങളും പല പാട്ടുകളും ഇതിന്നുപയോഗിച്ചിരുന്നു.

മംഗളപ്രാർത്ഥന.

1.

കൈ രണ്ടിൽപ്പതുവെണ്ണയോടു കദളി-
പകുപം ധരിച്ചോരു നിൻ
മെയിൻ ഭംഗി പുകഴ്ത്തു മസ്തകതികര-
ക്കയ്യായിരം കൈതൊഴാം;
അയ്യയ്യോ! യമദൂതർ വന്നടിയനെ-
ത്തച്ചങ്ങിഴയ്ക്കും വിധൗ
നെയ്യാറിൻകരെ നീലവണ്ണ്! നിയതം
നിയ്യേ നമുക്കാശ്രയം.

2.

തുമ്പിക്കയ്യിലമൻ പൊൻകലശവും
മറുളള കൈ പത്തിലും
നാരങ്ങാഗദയും കരിമ്പുധനുഷാ
ശൂലം തമാ ചക്രവും
പിന്നെപ്പങ്കജമൊട്ടു പാശമുടനേ
നീലോൽപലം നെല്ലുമായ്
കൊമ്പുംകൊണ്ടുളും വിനായകനെനി-
യ്ക്കേറും തുണയ്ക്കേണമേ.

3.

തുച്ചംബരത്തു പെരുമാൾക്കു ചെറുപ്പമെന്ന-
ങ്ങുചെച്ചിളിച്ചുപറയുന്നിതു ലോകരെല്ലാം;
വിശ്വം ചമയ്ക്കുമുടനേയതു കാത്തഴിയ്ക്കും
വിശൈലകനാഥനു കളിപ്പറയെന്നപോലെ.

4.

വന്ദേ ശംഭുമാപതിം സുരഗുരും
 വന്ദേ ജഗത്കാരണം
 വന്ദേ പന്നഗഭൂഷണം മൃഗധരം
 വന്ദേ പശൂനാം പതിം
 വന്ദേ സൂര്യശശാങ്കവഹ്നിനയനം
 വന്ദേ മുകുന്ദപ്രിയം
 വന്ദേ ഭക്തജനാശ്രയം ച വരദം
 വന്ദേ ശിവം ശങ്കരം.

5.

ഓന്താകാരം ഭുജഗശയനം പദ്മനാഭം സുരേശം
 ചിശ്വാകാരം ഗഗനസദൃശം മേഘവണ്ണം ശുഭാംഗം
 ലക്ഷ്മീകാന്തം കമലനയനം യോഗിഭീർധ്യാനഗമ്യം
 വന്ദേ വിഷ്ണും ഭവഭയഹരം സർവ്വലോകൈകനാഥം.

6.

വന്ദേ കിശോരം പാർവ്വത്യാ
 അങ്കസംസ്ഥം ഗജാനനം
 സ്തന്യപാനരതം കല്പ-
 ദ്രുമസ്യാധോ വിനായകം.

7.

ആനന്ദാസ്സമേബ്ജനേത്രമതസീ-
 മാലാമലശ്യാമളം.
 കാഞ്ചീകങ്കണഹാരകണ്ഡലതുലാ-
 കോടീകിരീടാഞ്ചിതം
 ആധിപ്യാധിഹരം പരം ചരണയോ-
 രാപാതുകാനാം നൃണാ-
 മാസേവേ ഗുരുവായുമന്ദിരഗതം
 തേജോ മനോമോഹനം.

8.

ഗംഗാ ഗീതാ ച ഗായത്രുപി ച തുളസികാ
 ഗോപികാചന്ദനം തൽ
 സാമഗ്രാമാഭിപൂജാ പരപുരുഷ, തഥൈ-
 കാദശീ നാമവർണ്ണാഃ
 ഏതാനുഷ്ടാപ്യയത്താനുയി, കലിസമയേ
 തപൽപ്രസാദപ്രവൃദ്ധാ
 ക്ഷിപ്രം മുക്തിപ്രദാനീത്യഭിദധുരൂഷയ-
 സ്തേഷു മാം സജ്ജയേമാഃ.

9.

സൂക്തായ ശീതരുചയേ ധരണീസുതായ
 സൗമ്യായ ദേവഗുരവേ ഭൃഗുനന്ദനായ
 സൂക്താത്മജായ ഭുജഗായ ച കേതവേ ച
 നിത്യം നമോ ഭഗവതേ ഗുരവേ വരായ.

10.

നാരായണായ നളിനായതലോചനായ
 നാമാവശേഷിതമഹാബലിവൈഭവായ
 നാനാചരാചരവിധായകജന്മദേശ-
 നാഭിപുടായ പുരുഷായ നമഃ പരസ്മൈ.

11.

വിയുധ ഏശാൻ മേ കരു ചരണയുഗം ധൃതരസം
 ഭവൽക്ഷേത്രപ്രാപ്തേ, കരമപി ച തേ പൂജനവിധൗ;
 ഭവന്മൃത്യാലോകേ നയന, മഥ, തേ പാദതുളസി-
 പരിപ്രാണേ പ്രാണം, ശ്രവണമപി തേ ചാരുചരിതേ.

12.

മിനംപൊന്നിൻകിരീടം തരിവള കടകം
 കാഞ്ചി പൂഞ്ചല മാലാ
 ധന്യശ്രീവത്സസൽകൌസ്തൂഭമീടകലരം
 ചാരുദോരന്തരാളം

ശംഖം ചക്രം ഗദാ പങ്കജമിതിവിലസും
നാലു തൂക്കൈകളോടും
സങ്കീർണ്ണശ്യാമവണ്ണം ഹരിവപുരമലം
പുരയേന്മംഗളം വഃ.

13

കുംഭീന്ദ്രൻപോയ് ത്രികൂടാചലസരസി മുദാ
പണ്ടഗസ്ത്യസ്യ ശാപാൽ
പിൻകാലിന്ദേൽ കടിച്ചു മുതല കടിവിടാ-
ഞ്ഞായിരത്താണ്ടുഴന്നാൻ;
അന്നേരം പോന്നുവന്നു മുരരിപു ഗരുഡാ-
രൂഢനായ് ധ്യാനശക്ത്യാ
നക്രം ചക്രേണ്ഃകൊന്നക്കുരിവരനഥ സാ-
യുജ്യമേകീ മുകുന്ദൻ.

14

ഉണ്മാനില്ലാഞ്ഞൊരുന്നാളൊരുപിടിയവിലും
കൊണ്ടുചെന്നാൻ കുചേലൻ,
സമ്മാനിച്ചങ്ങിരുത്തി ത്രിഭുവനപെരുമാ-
ളാദരാൽ ചോറു നല്കി;
സമ്മോദം പൂണ്ടിരുന്നമുരഹരനവിലും
തിന്നുപോരും ദശായാം
ബ്രഹ്മാനന്ദം കുചേലനനവധി ധനവും
നല്കിനാൻ നന്ദസ്മര.

15

വാണീ, നിൻകൃപ കാണിവേണമതിനാ-
യേണാകുബിംബാനനേ
വീണേൻ തപൽപദപങ്കജത്തിലടിയൻ
വാണീ മനോഹാരിണീ

വാണീനിർജിതവേണുഗാനമധുരേ
 വാണീഗുണം നല്ലവാൻ
 വാണീഭേദമതിന്നു നിന്നടിയിൽ ഞാൻ
 വീഴുന്നു മുകാംബികേ!

16

ഏണീസമാനമിഴികൊണ്ടുടനൊന്നു നോക്കി-
 ഭേണോങ്കശേഖരകടുംബിനി സാദരം മാം
 ക്ഷോണീതലേ നിഖിലജന്തുഷു ഗർഭപാത്രേ
 വാണീഭവാനന്ദതെന്നിയ്ക്കു വരയ്ക്കലമ്മേ.

17

തെല്ലം നൽക്കനിവില്ലയാതടുത്തുടൻ
 പല്ലം കടിച്ചന്തകൻ
 തല്ലിത്തല്ലിയിഴച്ചു കല്ലുകളിലി-
 ടുല്ലൽപ്പെടുത്തും വിധൗ
 കല്ലാണാശയനായ വല്ലവപുരാ-
 ധീശന്റെ നല്ലോരടി-
 ഞെല്ലല്ലാതടിയത്തിനില്ല ശരണം
 വല്ലായ്ക്ക പോക്കീടുവാൻ.

18

അമ്പത്തൊന്നക്ഷരാളീകലിതതന്മലതേ!
 ചേദമാകുന്ന ശാഖി-
 ക്കൊമ്പത്തൻപോടുപൂക്കും കസുമതതിയിലേ-
 തുന്ന പുന്തേൻകുഴമ്പേ!
 ചെമ്പൊൽത്താർബാണധംപ്രേശമനസുകൃതേ-
 പാത്തസൗഭാഗ്യലക്ഷ്മീ-
 സമ്പത്തേ! കമ്പിടുത്തേൻ കുഴലിണ, വലയാ-
 ധീശ്വരീ വിശ്വനാഥേ!

19

തക്കത്തിൽവന്നു യമദൂതർ പിടിച്ചുകെട്ടി
 വെക്കുംനടത്തി നരകത്തിലിടും ഭഗായാം
 നീല്ലുട്ടെയെന്നുപറയാനൊരു ബന്ധുവില്ലേ
 വൈക്കത്തമൻ പുരശാസന! കൈതൊഴുന്നേൻ.

20

മനോജവം മാരുതതുല്യവേഗം
 ജിതേന്ദ്രിയം ബുദ്ധിമതാം വരിഷം
 വാതാത്മജം വാനരയുഗമുഖ്യം
 ശ്രീരാമദൂതം ശിരസാ നമാമി.

21

കല്ലായിക്കളമധ്യവാസിനി, ശിവേ!
 വല്ലായ്ഞാൻ വല്ലതും
 വല്ലാതെ ചില ചെയ്തിലാത്തകൃപയാ-
 ലെല്ലാം പൊറുത്തെന്നെ നീ
 എല്ലാ ലോകവുമല്ലൽ തീർത്തു പരിപാ-
 ലിയ്ക്കുന്ന നിൻ ചില്ലികൊ-
 ണ്ടെല്ലാനാളുമെന്നിയ്ക്കു നല്ലതുവരാൻ
 തെല്ലൊന്നിളക്കീടണം.

22

ഏതാനും പിഴ ഞാനറിഞ്ഞുമറിയാ-
 തേകണ്ടുചെയ്തിടിലും
 മാതാവകിയ നീയൊഴിഞ്ഞിതു പൊറു
 പ്പാനില്ല മറൊരുമേ.
 കാരോളം വിലസും കടാക്ഷമിഴികൊ-
 ണ്ടെന്നെ ക്ഷണം നോക്കിയാൽ
 ചേതംവന്നിടുമോ നിനക്കു തിരുമാ -
 ധ്യാംകുന്നിൽ മേവം ശിവേ!

23

നാരായണന്റെ സഖിയാകിയ പാണ്ഡവൻ
പാരിച്ച ദുർമ്മടക്കി വരം കൊടുപ്പാൻ
കൈരാതവേഷധരനാകിയ ചന്ദ്രചൂഡൻ
കാരുണ്യമെങ്കലരുളീടുക സർവ്വകാലം.

24

പീലിക്കാർക്കുന്തൽ കെട്ടീട്ടുകൊടു നിടിലേ
നല്ല ഗോരോചനം ചേ-
ത്തേലസ്സും പൊൻചിലമ്പും വളകളുമണിയി-
ച്ചമ്മതന്നങ്കഭാഗേ
ലീലാഗോപാലവേഷത്തൊടു മുരളിയുമായ്
കാലിമേയ്ക്കുന്ന കോലും
ചാലേ കണ്ണൊണ്ടു മന്ദസ്തിതമൊടു മരുവും
പൈതലേ, കൈതൊഴുന്നേൻ.

25

കോടക്കാർവണ്ണനോടക്കുഴലൊടു കളിവി-
ട്ടോടിവന്നമ്മതന്റെ
മാടൊക്കും പോർമുലപ്പാലമിത്തവി കടി-
ച്ചാശ്വസിജ്ജും ദശായാം
ഓടിക്രിഡിച്ചവാടീടിന വദനകലാ-
നാഥഘർമാതുരത്തെ-
ക്കൂടക്കൂടെത്തുടയ്ക്കും സുകൃതനിധിയശോ-
ഭാകരം കൈതൊഴുന്നേൻ.

26

ഉദയഗിരി ചുവന്ന ഭാനുബിംബം വിളങ്ങി
നളിനമുകളജാലേ മന്ദഹാസം തുടങ്ങി
പനിമതി മറവായി ശംഖനാദം മുഴങ്ങി
ഉണരുക കണികാഞ്ചാനംബരേ ശംബരേശ!

27.

കരങ്ങളിൽ കമ്പു ഗഭാരി പദ്മം
ധരിച്ചുവാഴും വിബുധൈകവേദ്യൻ
പെരിങ്ങരെത്തേവരെന്നിജ്ജവേണ്ടും
വരങ്ങൾ നല്ലാനിത കൈതൊഴുന്നേൻ.

മംഗളപ്രാർത്ഥന കഴിഞ്ഞാൽ,

സമുദ്രവസനേ ദേവീ!
പർവ്വതസ്തനമണ്ഡിതേ!
ഹരിപ്രിയേ! നമസ്തുഭ്യം
പാദസ്പർശം ക്ഷമസ്വ മേ.

എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി ഭൂമിതൊട്ട് തലയിൽ വെച്ച് കിട
ക്കുയിൽ നിന്നിറങ്ങി ശൗചാദികൾ ചെയ്യുക.

2. ശൗചവിധി.

പിന്നെ പുറത്തുപോയി മലമുത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്ത് ശൗചം ചെയ്യണം. മണ്ണു കൂട്ടിയാണ് ശൗചം ചെയ്യേണ്ടതെന്ന് എല്ലാ സ്മൃതികാരന്മാരും ഒന്നുപോലെ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാലിന്യങ്ങളെ കളഞ്ഞ് വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്നു മാത്രമല്ല, ദുർഗന്ധങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന്ന് പ്രത്യേകമായും മണ്ണിന് ശക്തിയുണ്ട്. ഈ സംഗതി നവീനശാസ്ത്രങ്ങളും സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്.

മണ്ണ് വേണ്ടതുപോലെ ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ, വന്ന രോഗങ്ങൾ മാറുമെന്നു മാത്രമല്ല, രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കാതിരിക്കുന്നതിന്നും അതു പര്യാപ്തമാകുമെന്നാണ് കൂനിസിസ്റ്റക്കാർ പറയുന്നത്. അവനവന്റെത്തന്നെയായാലും, മലം കൈകൊണ്ടു സ്പർശിക്കുന്നത് ആർക്കുംതന്നെ ഇഷ്ടമല്ല; അറപ്പുണ്ടാക്കുന്നതുമാണല്ലോ. അതിനാൽ, സർവ്വാപരി ഈ ആവശ്യത്തിനെങ്കിലും ശൗചത്തിന് മണ്ണുപയോഗം

ഗീജ്ഞനത് അത്യാവശ്യമാണെന്നും, യാതൊരു ചിലവും ബുദ്ധിമുട്ടും കൂടാതെ ആർക്കും എപ്പോഴും ഉപയോഗിജ്ഞവാൻ കഴിയുന്നതിനാൽ അങ്ങനെ ചെയ്യാതിരിജ്ഞനത് വിജ്ഞിതമാണെന്നുകൂടിയും പറയേണ്ടിയിരിജ്ഞന.

നസൃതിരിമാരാൽ തന്നെ (സവണ്ണഹിന്ദുക്കൾ ആരും തന്നെയും) മണ്ണുകൂടാതെ ശൗചം ചെയ്യുക പതിവില്ലായിരുന്നു. നസൃതിരിമാർ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നത്താണെ ശൗചം ചെയ്യാൻ പഠിച്ചുതുടങ്ങുന്നതുതന്നെ മണ്ണുകൂട്ടിയിട്ടാകുന്നു. മാത്രമല്ല, ഇന്ന് കളിമുറികളിൽ സോപ്പ്, പല്ലുതേജ്ജ്ഞ ബ്രഷ് മുതലായ ശുചീകരണ സാധനങ്ങൾ സാധാരണയായി ഉണ്ടായിരിജ്ഞനതുപോലെ ഇല്ലങ്ങളിലോ അമ്പലങ്ങളിലോ ഉള്ള നസൃതിരിമാർകളിജ്ഞന ഏതു കളക്കടവിൽ പോയാലും ശൗചത്തിന്ന് മണ്ണു നക്ഷിജ്ഞവാനായി കൂട്, പൊത്തു മുതലായ ഒരു പ്രത്യേക സ്ഥലവും, അവിടെ ധാരാളം മണ്ണു ഉണ്ടായിരിജ്ഞന. ആ മണ്ണ് ഒരു പിടി കയ്യിലെടുത്തു് വെള്ളത്തിനടുത്തു ചെന്നിരുന്ന് കുറച്ചുവെള്ളം കൂട്ടി നനച്ചു് ഏകദേശം ഒരു ചെറിയ ചുണ്ടങ്ങയോളം ഇടത്തേക്കയ്യിലെടുത്തു് വലത്തെ കൈകൊണ്ടു് വെള്ളം വീഴ്ത്തി 12 പ്രാവശ്യം ശൗചം ചെയ്യണം. അതുകഴിഞ്ഞാൽ കുറച്ചു മണ്ണുകൂട്ടിത്തന്നെ കൈകഴുകി വീണ്ടും മണ്ണെടുത്തു് 12 പ്രാവശ്യം ശൗചം ചെയ്യുക. ഇങ്ങിനെ 12 പ്രാവശ്യമാണു്, മലവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൗചം ചെയ്യേണ്ടതു് (ആകെ 144 പ്രാവശ്യം).

അതിന്നുശേഷം വലത്തു കൈകൊണ്ടു് സ്വല്പം മാത്രം മണ്ണെടുത്തു് 7 പ്രാവശ്യം മുത്രവിസർജ്ജനശൗചം ചെയ്യുക. കൈകഴുകി വീണ്ടും മണ്ണെടുത്തു് 7 പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക. അങ്ങനെ 7 പ്രാവശ്യം മുത്രവിസർജ്ജനശൗചവും ചെയ്യണം (ആകെ 49) കാലത്തു മാത്രമല്ല, എപ്പോഴായാലും മ

ലമൃത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ഈ വിധമാണ് ശൗചം ചെയ്യേണ്ടത്. നസൃതിരിമാരിൽ എത്ര ചെറിയ കുട്ടികളായാലും മൃത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൗചം ചെയ്തിയ്ക്കാതെ ക്ഷേണം കൊടുക്കുകയില്ല. എന്തിനധികം പറയുന്നു. പ്രസവിച്ചുകിടക്കുന്ന അന്തർജ്ജനം ആ ചെറിയ കുട്ടിയ്ക്കു കൂടി, മലമൃത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൗചം ചെയ്യിച്ച ശേഷമേ, മൂല കൊടുക്കുകപോലും പതിവുള്ളൂ. മാത്രമല്ല, മലമൃത്രങ്ങൾക്ക് അശുദ്ധിയുംകൂടി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ, കുട്ടികളുടേയോ മറ്റോ മൃത്രം കിടയ്ക്കയിലോ, തുണികളിന്മേലോ പാത്രത്തിന്മേലോ സ്വല്പം തെറിച്ച് വീണുപോയാൽ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന് അതുകൾ വെള്ളത്തിൽ മുക്കണമെന്നും നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ വക ശീലം കാരണം മലമൃത്രങ്ങളിലുള്ള അറപ്പും വെറുപ്പും വാസ്തവത്തിൽ മറ്റുള്ളവരേക്കാൾ നസൃതിരിമാരിൽ കൂടുതലായി കാണുന്നുണ്ട്. മറ്റൊരുവിധം പറയുന്നതായാൽ അതുകളിലുള്ള ചെടിപ്പും നസൃതിരിമാർക്കുള്ളതുപോലെ ഇതരന്മാരിൽ കാണുന്നില്ല. ഇത്രയെല്ലാം കണക്കും കൃത്യവുമില്ലെങ്കിലും മലവിസർജ്ജനശൗചത്തിന് മണ്ണുകൂട്ടുക എന്നതും, മൃത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൗചം ചെയ്യുക എന്നതും കേരളത്തിലെ സവണ്ണഹിന്ദുക്കൾ മുഴുവൻ നിർബ്ബന്ധമായി ആചരിച്ചുവന്നിരുന്നു. പരദേശ ബ്രാഹ്മണരുടെ ഇടയിൽ കുട്ടികൾക്ക് അഞ്ചെട്ടുവയസ്സാകുന്നതുവരെ—ഏതാണ്ട് ഉപനയനം കഴിയുന്നതുവരെ—മൃത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൗചം ചെയ്യണമെന്ന കാര്യത്തിൽ രക്ഷിതാക്കൾക്ക് നിർബ്ബന്ധം കാണുന്നില്ല. ഏതായാലും വൈദികവിഷയമായും, ശുചീകരണസംബന്ധമായും അതിപ്രധാനമായ ഈ കാര്യത്തിൽ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധ വെക്കുന്നത് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. എന്നാൽ അങ്ങനെയെല്ലാമായിരുന്ന നസൃതിരിമാരിൽതന്നെ ഇന്നു പല ചെറുപ്പക്കാരും മലവിസർജ്ജനശൗചത്തിനു മണ്ണുപയോഗം

~~മുത്രവിസർജ്ജനം~~

ഗിജ്ഞായേയും, മുത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യാതേയും ആയിട്ടുണ്ടെന്ന് വ്യസനസമേതം പറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല.

ശൌചം കഴിഞ്ഞാൽ കൌപീനം നന്നച്ചു് ഉടുക്കണം. കളിജ്വലാൻ ഭാവിജ്വലോപോം മാത്രമേ ഇങ്ങിനെ നന്നച്ചു കേണ്ടതുളളവെന്നും പ്രസ്താവിക്കുന്നു. കുടമയുണ്ടെങ്കിൽ നന്നച്ചുകെട്ടയും വേണം.

പാപ്രേക്ഷാളനം (കാൽ കഴുകൽ):—കൌപീനം ഉടുത്തശേഷം മലവിസർജ്ജനം ചെയ്തിട്ടാണെങ്കിൽ 12 പ്രാവശ്യവും, മുത്രവിസർജ്ജനം മാത്രമേ ചെയ്തിട്ടുള്ളൂ എങ്കിൽ 7 പ്രാവശ്യവും ഗണ്യം ചെയ്യണം (കലുഷശീയണം.) പിന്നെ കാൽ കഴുകണം; കുറച്ചു മണ്ണെടുത്തു് രണ്ടു കാലടി കളിന്മേലും വെച്ചു് ആദ്യം വലത്തെ കാലും പിന്നെ ഇടത്തെ കാലും മുട്ടോളം കഴുകണം. തദവസരത്തിൽ രണ്ടു കയ്യുകൊണ്ടും തേയ്ക്കുകയും വേണം.

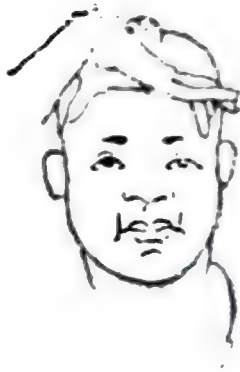
ആചമനം:—വലത്തുകയ്യിന്റെ പെരുവിരലും പെരുവിരലും ഒഴികെ മലർത്തിപ്പിടിച്ച് നടുവിൽ കൊള്ളുന്ന വെള്ളം ബ്രഹ്മതീർത്ഥത്തിൽകൂടി കുടിക്കണം.

ചിത്രം 1



പിന്നെ വലത്തുകയ്യിന്റെ പെരുവിരലും കീഴ്ഭാഗവും തട്ടിച്ച് വലത്തെ ചെവി മുതൽ ഇടത്തേ ചെവി വരെ വിലങ്ങത്തിൽ രണ്ടു പ്രാവശ്യം മുഖം തുടയ്ക്കുക.

ചിത്രം 2



പിന്നെ ചുണ്ടാണിവിരിൽ മുതൽ പെരുവിരൽ കൂടി
യ ഭാഗം തട്ടിച്ച് (ചിത്രം 2) പുറികം മുതൽ കിഴ് പൊട്ടും
ഒരു പ്രാവശ്യം തുടയ്ക്കണം, ഓരോ തുടയ്ക്കലും കഴിഞ്ഞാൽ
കൈ കഴുകുകയും വേണം.

ചിത്രം 3



അതിന്നുശേഷം പെരുവിരലും മോതിരവിരലും കൂടി
(ചിത്രം 3) രണ്ടു കണ്ണുകളും വലഞ്ഞത് ആദ്യം.

ചിത്രം 4



പെരുവിരലും ചുണ്ടാണിവിരലും കൂട്ടി (ചിത്രം 4) രണ്ടു നാസാഭാരങ്ങളും,

ചിത്രം 5



മെരുവിരലും പെരുവിരലും കൂട്ടി (ചിത്രം 5) രണ്ടു ചെവികളും,

ചിത്രം 6



ചെറുവിരലൊഴികെ ബാക്കി നാലു വിരലുകളും കൂട്ടി (ചിത്രം 6) ഹൃദയവും,

ചിത്രം 7



അഞ്ചു വിരലുകളും കൂട്ടി (ചിത്രം 7) മുമ്പാവും സ്പർശിക്കുക. ഓരോ മാർഗ്ഗനവും (തുടങ്ങലും), സ്പർശനവും കഴിഞ്ഞുവോഴെല്ലാം പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം കൈകഴുകുകയും വേണം. ഇപ്പോൾ ഒരു ആചാരനുമായി. ഇങ്ങനെ രണ്ടു തവണ ആചരിച്ചാൽ ഒരു കാൽ കഴുകൽ ആയി.

ഇങ്ങനെ മണ്ണുവെച്ചു മൂന്നു പ്രാവശ്യവും മണ്ണുവെക്കുന്നതെ ഒരു പ്രാവശ്യവുമായി നാലു തവണ കാൽ കഴുകണം. മൂത്രവിസർജ്ജനം മാത്രം ചെയ്തിട്ടാണെങ്കിൽ മണ്ണുവെച്ചതല്ലെന്നു കരുതാം; ആകെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം കാൽ കഴുകിയാൽ മതി. നമ്പൂതിരിമാരുടെ സൂതിവിഹിതമായ ശൗചവിധി ഇങ്ങനെയാകുന്നു.

അടുത്ത കാലംവരെ എല്ലാ നമ്പൂതിരിമാരും, പ്രായം ചെന്നവരും വൈദികവൃത്തിയിൽ ജീവിക്കുന്നവരായ നമ്പൂതിരിമാർ ഇന്നുകൂടിയും ഏതാണ്ടൊക്കെ ഈവിധം തന്നെയാണ് ആചരിച്ചുവന്നിരുന്നത്. വൈദികകാര്യങ്ങൾ ആരംഭിക്കുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലെല്ലാം നമ്പൂതിരിമാർ ഇന്നും പ്രായേണ ഈവിധം തന്നെ പാദപ്രക്ഷാളനം ചെയ്തുവരുന്നു. കൈകാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മാലിന്യംബാധിക്കാതെ വൃത്തിയാക്കിവെക്കുന്നത് ശ്രീയ്ക്കു വിശേഷമാണെന്നു സൂതിശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഘോഷിക്കുന്നുണ്ട്. വൈദ്യശാസ്ത്രങ്ങളിലും അതിനെപ്പറ്റി പ്രത്യേകം നിഷ്കർഷിക്കാതിരിക്കുന്നില്ല.

നീചരോമനഖശുശ്രൂ-

നിമ്ബലാംശ്രീമലായനഃ (അഷ്ടാംഗഹൃദയം)

സാരം:—നഖരോമങ്ങൾ അധികം വളരാതെയും, കാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും വൃത്തിയാക്കിയും സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. രോഗശമനത്തിനും, ആരോഗ്യവർദ്ധനയ്ക്കും അതു അത്യാവശ്യമാണെന്നു പാശ്ചാത്യ വൈദ്യന്മാരും ചൈനക്കാരും പ്രസ്താവിക്കുന്നുണ്ട്. ഇങ്ങനെ പൗരസ്ത്യപാശ്ചാത്യ വൈദ്യന്മാരും, എല്ലാ സൂതികാരന്മാരും ഒന്നു പോലെ അത്യാവശ്യമായി പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ള കാര്യമാണിതു്. അതുകൊണ്ട് ഇഹത്തിലേക്കും പരത്തിലേക്കും—ആരോഗ്യത്തിനും ദേവപ്രീതിയ്ക്കും—ഒരുപോലെ കാരണമാ

ൺ ശുചീകരണമെന്ന് തെളിയുന്നു. ഇന്നത്തെ കാല സ്ഥിതിയും പരിതസ്ഥിതിയും നോക്കുമ്പോൾ എല്ലാവർക്കും എല്ലായ്പ്പോഴും ഈ വിധം ആചരിക്കുവാൻ കഴിയാതെ വരുമെന്നത് പരമാത്മമാണ്. ഏകിലും ഈ തത്വം മനസ്സിലാക്കി വെക്കുകയും, മലവിസർജ്ജനശൗചത്തിന് മണ്ണ് ഉപയോഗിക്കുമെന്നും മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൗചം ചെയ്യുമെന്നും നിർബന്ധമാക്കുകയും, ദിവസത്തിൽ രണ്ടുമൂന്നുപ്രാവശ്യമെങ്കിലും കൈകാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും കഴുകിവൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും ഏതുജാതിമതസ്ഥന്മാർക്കും അത്യാവശ്യമാകുന്നു. നമ്പൂതിരിമാർ മാത്രമല്ല, സവണ്ണരാൽതന്നെ മലവിസർജ്ജനശൗചത്തിന് മണ്ണുപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നവരും, മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൗചം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നവരുമായിട്ട് അടുത്തകാലംവരെ അധികമുണ്ടായിരുന്നില്ല; ഇന്നും നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ അപൂർവ്വമാകുന്നു. ഈ സമ്പ്രദായം ക്രമത്തിൽ ക്ഷയിച്ചുവരികയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്നും ശുചീകരണവിഷയത്തിൽ ശോചനീയമായ ഒരുപതനമാണിതെന്നും വ്യസനസമേതം പ്രസ്താവിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

ഈ കാര്യത്തെപ്പറ്റി ഒരു കഥ പറയാറുള്ളത് ഇവിടെ പ്രസ്താവിക്കുന്നത് അനുചിതമാകയില്ലെന്ന് വിചാരിക്കുന്നു. യുറോപ്യന്മാർ ആദ്യമായി മലയാളത്തിൽ വന്നപ്പോൾ (ഇന്ത്യയിൽ ആദ്യം വന്നിറങ്ങിയത് മലയാളത്തിലാണെന്നും പറഞ്ഞുവരുന്നു) ഇവിടുത്തെ സ്ഥിതിഗതികളൊന്നും അവർക്ക് നിശ്ചയമുണ്ടായിരുന്നില്ലല്ലോ. നമ്പൂതിരിമാരെ ഇതരവർഗ്ഗക്കാർ ദേവന്മാരായിത്തന്നെ ബഹുമാനിക്കുന്നുണ്ട്, അവർ ബുദ്ധിമാന്മാരും വിദ്വാന്മാരും മറ്റുമാണെന്ന് എല്ലാവരും സമ്മതിക്കുന്നതുമാണ്. ഈ രാജ്യത്തെ കീഴടക്കണമെന്നായിരുന്നുവല്ലോ അവരുടെ ആഗ്രഹം. ഒരിക്കൽ കരെ നമ്പൂതിരിമാർ വഴിയാത്ര പോകുകയായിരുന്നു. ഇടയ്ക്ക് ഒരു നമ്പൂതിരി മൂത്രവിസർജ്ജനത്തിനിരുന്ന

പ്പോൾ ആ കൂട്ടത്തിലുള്ള എല്ലാ നമ്പൂതിരിമാരും ഒപ്പം മൃത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്തു. മൃത്രവിസർജ്ജനത്തിനുംകൂടി അവർക്കുള്ള ഐകമത്യം കണ്ടപ്പോൾ സായ്പ്പ് പേടിച്ച്. മലയാളരാജ്യം കീഴടക്കുവാൻ സാധ്യമല്ലെന്നുനിശ്ചയിച്ച് ആ സായ്പ്പ് മടങ്ങിപ്പോയെന്നാണ് കഥ. ശൌചത്തിനു വെള്ളം കിട്ടിയല്ലാതെ നമ്പൂതിരിമാർ മൃത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്തില്ല. വേനല്ലാലമായിരുന്നതിനാൽ വഴിയിൽ വെള്ളം അപൂർവ്വമായിരുന്നു. അങ്ങിനെ പോകുമ്പോൾ വഴിയിൽ ഒരു ജലാശയം കണ്ടു. അതു തഞ്ചമാണെന്നു കരുതി എല്ലാവരും അവിടെ മൃത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു. ഇതാണ് ഇതിന്റെ രഹസ്യം. സായ്പ്പ് എങ്ങിനെ ധരിച്ചാലും, മൃത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ നമ്പൂതിരിമാർ ശൌചം ചെയ്യാതിരിക്കുക പതിവില്ലെന്നും, അതിന്റെ നിഷ്പഷ്ട് എത്രത്തോളമുണ്ടെന്നും ഇതുകൊണ്ടുതന്നെ ഊഹിക്കാവുന്നതാണ്.

തേയാവനം:—പലവിധത്തിലുള്ള ബ്രഹ്മകുടുംബം പേരുകളും പൽപ്പൊടികളും മറ്റും പ്രചാരത്തിൽ വന്നിട്ടുള്ള ഇക്കാലത്തു് പല്ലതേപ്പിന്റെ പഴയ സമ്പ്രദായത്തെപ്പറ്റി വിസ്തരിയ്ക്കുന്നതു് നിഷ്പ്രയോജനമാണ്. നമ്പൂതിരിമാർ മാത്രം; സപണ്ണരിൽ ഒരുവിധം ഭേദപ്പെട്ടവരാൽതന്നെ കാലത്തു് എഴുന്നേറ്റാൽ പല്ലതേപ്പുകൂടി കഴിഞ്ഞല്ലാതെ പുറത്തിറങ്ങുകപോലും പണ്ട് ചെയ്തിരുന്നില്ല. ഇന്നാണെങ്കിൽ ആ നമ്പൂതിരിമാരിൽതന്നെ പലരും ബഡ്കാഫി കഴിയ്ക്കാതെ കിടക്കയിൽനിന്നു് എഴുന്നേൽക്കാതെയുമായിട്ടുണ്ട്. ഒന്നിലധികം ദിവസംതന്നെ പല്ല തേയ്ക്കാതെ കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നവർ സാധാരണക്കാരുടെ ഇടയിൽ അപൂർവ്വമല്ലാതായിരിക്കുന്ന സ്മൃതികാരന്മാർ ദിവസവും കാലത്തു് പല്ലതേയ്ക്കണമെന്നു് ഐകകണ്ഠ്യനനിർബന്ധിയ്ക്കുന്നതോ ഇരിക്കട്ടെ. ആയവ്വേദശാസ്ത്രമാണെങ്കിൽ കാലത്തും ഭക്ഷണത്തിനുശേഷവും പല്ല തേയ്ക്കണമെന്നാണ് വിധിച്ചിരിയ്ക്കുന്നതു്.

അക്നേഗ്രോധവദിരകരഞ്ജകകുഭാദികം.

പ്രാതർഭക്താ ച മൃദാഗ്രം കഷായകടുതിക്തകം

ഭക്ഷയേൽ ദന്തപവനം ദന്തമാംസാനുബാധയൻ.

—അഷ്ടാംഗഹൃദയം.

സാരം—കാലത്തും ഭക്ഷണത്തിന്നുശേഷവും പല്ലുതേയ്ക്കണം. എരുക്ക്, പേരാലു, കരിങ്ങാലി, ഉണ്ടു, വേങ്ങ മുതലായി ചവപ്പു. എരുവു, കയ്പു എന്നീ രസങ്ങളുള്ള വയുടെ ചെറിയ കോലുകൾ കൊണ്ടാണ് പല്ലു തേയ്ക്കേണ്ടതു്.

മനുഷ്യക്കുണ്ടാകുന്ന പല രോഗങ്ങളുടേയും ഉൽപ്പത്തിസ്ഥാനം പല്ലാണെന്നും, അതിനാൽ പല്ലുകൾ ദിവസവും നല്ലവണ്ണം തേച്ചു എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുന്നതു് ആരോഗ്യത്തിന്നു് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണെന്നും പാശ്ചാത്യവൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലെ സിദ്ധാന്തമാകുന്നു. കാലത്തു് ഉണർന്നുവരുന്നതോടുകൂടിയാൽ ഏതു രസികന്റെ വായയ്ക്കും അതിയായ ദുർഗ്ഗന്ധമുണ്ടായിരിയ്ക്കും. അതിനാൽ ദിവസത്തിൽ ഒരു പ്രാവശ്യമെങ്കിലും പല്ലുതേച്ചുവൃത്തിയാക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതും, പ്രത്യേകിച്ചു് പ്രചാരം വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന ബഡ്കാഫി എന്ന സമ്പ്രദായവും ഏറ്റവും നിന്ദ്യവും, വൈദികവിഷയമായിട്ടുമാത്രമല്ല ആരോഗ്യപരമായിട്ടുകൂടി ആപൽക്കരവുമാണെന്നുപറയാതെ നിവൃത്തിയില്ല. കാലത്തു ഉണർന്ന സമയത്തു് അവനവന്റെ തന്നെ വായയ്ക്കുള്ള ദുർഗ്ഗന്ധം മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളവർ പല്ലു തേയ്ക്കാതെ ഒന്നും കഴിയ്ക്കുകയില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, അങ്ങനെ കഴിയ്ക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി അവർക്കു് അറപ്പും വെറുപ്പും തോന്നുന്നതുമാകുന്നു.

ചവപ്പു, എരുവു, കയ്പു എന്നീ രസങ്ങൾക്കു് വായ വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്നും, ഭക്ഷണത്തിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങളും മറ്റും പല്ലുകൾക്കിടയിലിരുന്നു് ചീഞ്ഞളിഞ്ഞു

ണ്ടാകുന്ന കൃമികളെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന്നും, മാലിന്യങ്ങളേയും ദുർന്നിരുകളേയും കളഞ്ഞ് ദുർഗ്ഗന്ധത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതിന്നും മറ്റും പ്രത്യേകമായ ശക്തിയുണ്ട്. അതിനാലാണ് ആ രസങ്ങളെക്കൊണ്ട് പല്ലു തേയ്ക്കണമെന്ന് അഷ്ടാംഗഹൃദയം വിധിച്ചിരിക്കുന്നത്. സാമാന്യേന മാവിന്റെ ഇലയ്ക്ക്—പ്രത്യേകിച്ച് പഴുത്തതിന്—നല്ല ചവപ്പുരസമാകുന്നു. അതു നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ എവിടേയും നിഷ്പ്രയാസം കിട്ടുന്നതുമാകുന്നു. ഒന്നരണ്ടു പഴുത്ത മാവിലയെടുത്ത് കഴുകി വൃത്തിയാക്കി വായിലിട്ട് നല്ലവണ്ണം കടിച്ചുചവച്ചാൽ പിന്നെ പല്ലുതേച്ചില്ലെങ്കിൽക്കൂടി ആ കപ്പാടെ ദുർന്നിരുകളും മ്ളേച്ഛതകളും പോയി വായ ക്ഷണത്തിൽ വൃത്തിയാവുകയും, ദുർഗ്ഗന്ധം നശിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഒന്നരണ്ടു കുരുമുളകിന്റെ മണികളും കൂടിക്കൂട്ടിയാൽ ഉത്തമമായി. കടിച്ചുചവച്ച് വെള്ളമെല്ലാം തുപ്പിയ ശേഷം ബാക്കിയുണ്ടാകുന്ന ആ ചണ്ടികൊണ്ടുതന്നെ പല്ലുതേയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം. ഇതു ചിലവില്ലാത്തതും, വളരെ എളുപ്പമുള്ളതും വായിലെ മാലിന്യങ്ങളെ നിശ്ശേഷം നീക്കിക്കളയുന്നതും, വൈദ്യനും വൈദികനും ഒന്നുപോലെ സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ളതുമാകുന്നു.

“ചുരുപത്രേണ യോ നിത്യം

ദന്തധാവനമാചരേൽ

തസ്യ തിഷ്ഠതി ജിഹ്വാഗ്രേ

സുപ്രസന്നാ സരസ്വതീ.”

എന്നാണ് മാവിലകൊണ്ട് പല്ലു തേയ്ക്കുന്നതിന്റെ ഗുണത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ആപ്പുവചനം. മാവിലകൊണ്ട് പതിവായി പല്ലുതേയ്ക്കുന്നവരുടെ നാവിന്മേൽ വാക്കിന്റെയും വിദ്യയുടേയും അധിദേവതയായ സരസ്വതി സന്തോഷത്തോടുകൂടി നൃത്തം ചെയ്യുമെന്നാണ് മേല്പറഞ്ഞ വചനത്തിന്റെ സാരം.

ജിഹ്വാശോധനം:— പല്ലതേച്ചാൽ മാത്രം പോര, വായ നല്ലവണ്ണം വൃത്തിയാക്കുന്നതിന്നു് നാവു വടിയ്ക്കുന്നതുംകൂടി അത്യാവശ്യമാകുന്നു. പണ്ടുകാലത്തു് “പല്ലതേപ്പു്” എന്നു പറയുന്നതു് നാവു വടിയ്ക്കുന്നതിന്നേയുംകൂടി ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടായിരുന്നു. ഇന്നും അതിന്റെ അർത്ഥം അങ്ങനെയല്ലാതായിക്കഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. സവണ്ണഹിന്ദുക്കളിൽ മിക്കവരും അങ്ങനെത്തന്നെ ആചരിക്കയും ചെയ്തുവരുന്നുണ്ടു്. എന്നാൽ ബ്രഹ്മ, പേസ്സ് മുതലായ പരിഷ്കൃതസാധനങ്ങളെക്കൊണ്ടു് പല്ല തേയ്ക്കുന്നവരിൽ തന്നെ ഇന്നു നാവു വടിയ്ക്കാത്തവർ പലരുമുണ്ടു്. അതു ശുചീകരണത്തിന്നു പോരാത്തതാകുന്നു. നല്ല മാവില, നടുപൊളിച്ച ഈക്കില, പനയോല മുതലായതു് ഇതിന്നു് വിശേഷമാകുന്നു. ഇവ ഏതാണ്ടു് എല്ലാസ്ഥലത്തും സമ്പർത്തിലും വിലകൊടുക്കാത്തൊത്തൊന്നെ കിട്ടുന്നതുമാണല്ലോ.

3. സ്നാനവിധി.

മേല്പറഞ്ഞപ്രകാരം ശൗചവിധികൾ വൃത്തിയായി ചെയ്തശേഷം അരയ്ക്കുമീതെ വെള്ളത്തിലിറങ്ങി,

ഗംഗേ ച യമുനേ ചൈവ
ഗോദാവരീ സരസ്വതീ
നന്ദേ സിന്ധു കാവേരീ
ജലേസ്തീൻ സന്നിധിം കരു.

എന്നുചൊല്ലി പ്രാർത്ഥിച്ചു് വടക്കോ കിഴക്കോ നോക്കി ഒന്നു മുണ്ടുക. പിന്നെ ദേഹമെല്ലാം കൈകൊണ്ടു് നല്ലവണ്ണം തടവിത്തേച്ചു് വീണ്ടും രണ്ടുപ്രാവശ്യം മുണ്ടുക. എന്നിട്ടു് അവിടെത്തന്നെ നിന്നുകൊണ്ടു് മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം രണ്ടു പ്രാവശ്യം ആചമിയ്ക്കുക.

തളിച്ചുകുളി:— ആചമനം കഴിഞ്ഞതിന്നശേഷം വലത്തു കൈ നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു് മന്ത്രംചൊല്ലി മന്ത്രാ

വസാനത്തിൽ തലയിൽ തളിക്കുന്നു. ഓരോ മന്ത്രാവസാനത്തിങ്കലുമായി മൂന്നു പ്രാവശ്യമാണ് തളിക്കേണ്ടത്.

1. ആപോഹിഷ്ഠാമയോഭവഃ ~~അ~~ ^{സ്താ} ~~അ~~ ^ന ഉജ്ജേദധാതന മഹോരണായ ചക്ഷസേ—തളിക്കുക.
2. യോവഃ ശ്രീവതമോരസസ്സസ്യഭാജയതേഹനഃ ഉശതീരിവ മാതരഃ—തളിക്കുക.
3. തസ്മാഅരംഗമാമവോയസ്യക്ഷയായജിനപഥ ആപോജനയഥാചനഃ—തളിക്കുക.

പിന്നെ ഗംഗേ മാംപുനീഹി എന്നും മൂന്നു പ്രാവശ്യം ചൊല്ലി ഒന്നുകൂടി മുങ്ങണം.

ഇതിന്റെ ശരിയായ ശാസ്ത്രവിധി ഇങ്ങനേയല്ല. ദേഹംതേച്ച് രണ്ടു മുങ്ങിക്കഴിഞ്ഞാൽ കരയ്ക്കുകയറി അവിടെ ഇരുന്നുകൊണ്ട് വിധിപ്രകാരം കാൽ കഴുകി ആചമിച്ചു മന്ത്രംചൊല്ലി മൂന്നു തളിച്ചു വീണ്ടും വെള്ളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയാണ് വേണ്ടത്. വൈദികവൃത്തിയിൽ വളരെ നിഷ്ഠയുള്ള അനുഷ്ഠാനശ്രോത്രിയന്മാർ ഇന്നും അങ്ങനെത്തന്നെ ആചരിച്ചുവരികയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. ബ്രഹ്മചാരികൾ ഇപ്പോഴും ഇങ്ങനേയാണ് അനുഷ്ഠിക്കാറുള്ളത്. ശാസ്ത്രസരണിയിൽനിന്നുള്ള ഒരു വ്യതിയാനംതന്നെയായിരിക്കാംകെങ്കിലും ഇന്ന് അപ്പൂവും ചിലർ മാത്രമല്ലാതെ അധികം പേരും വെള്ളത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ആചമിച്ചു മൂന്നു തളിക്കുകയേ ചെയ്യുന്നുള്ളൂ. രണ്ടു മുങ്ങിയതിനുശേഷം കാൽകഴുകിയിട്ടുപോലും തളിക്കുവാൻ. അപ്പോൾ നില്ക്കുന്നതു വെള്ളത്തിൽതന്നെയോകയാൽ പ്രത്യേകമായി കാൽ കഴുകുന്നത് ആവശ്യമില്ലെന്ന് കരുതിയാണ് ആചാരം മാത്രം ചെയ്യുന്നതെന്നും അറിയുക.

ഈരീതിനെ തളിച്ചുകൂട്ടിച്ച് കരയ്ക്കുകയറി മുണ്ടുപിഴിഞ്ഞ് തോറ്റുക. മുങ്ങിക്കയറിയാൽ തോർത്തൽ കഴിഞ്ഞു. ഇവരെ സമയമുള്ളതോടുകൂടി താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രങ്ങൾ ജപിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

- 1 തമഃഭൂതം ബാലകമംബുജേക്ഷണം
ചതുർഭുജം ശംഖഗദാരുദായം
ശ്രീവത്സലക്ഷ്മം ഗളശോഭികൗസ്തുഭം
പീതാംബരം സാമ്രാജയോദസൗഗം.
- 2 മഹാബൈധുർയ്യാകിരീടകണ്ഡല-
ത്വിഷാ പരിഷ്കതസമസ്രുകന്തളം
ഉദാമകാഞ്ച്യംഗദകങ്കണാഭിഭിർ-
വിരോചമാനം വസുദേവ ഐക്ഷത.
- 3 മല്ലാനാമശനിർനൃണാം നരവരഃ-
സ്രീണാം സ്തേരാ മൃത്തിമാൻ,
ഗോപാനാം സ്വജനോ, സതാം ക്ഷിതിഭൃതാം
ശാസ്താം, സ്വപിത്രോഃ ശിശുഃ;
മൃത്യുർഭോജപതേച്ഛിരാധവിഭുഷാം,
തത്വം പരം യോഗിനാം,
വൃഷ്ണീനാം പരദേവതേതി വിദിതോ
രംഗം ഗതഃ സാമ്രാജഃ.
- 4 കൃഷ്ണാ രക്ഷതു മാം ചരാചരഗുതഃ,
കൃഷ്ണം നമസ്വേ സദാ.
കൃഷ്ണൈവ സുരക്ഷിതോഽഹമസകൃത്
കൃഷ്ണായ ഭക്തം മനഃ;
കൃഷ്ണാദേവ സമുദ്ഭവോ മമ, വിഭോഃ
കൃഷ്ണസ്യ ദാസോസ്യാഹം
കൃഷ്ണേ ഭക്തിരചഞ്ചലാസ്യ, ഭഗവൻ
ഹേ കൃഷ്ണ! തുഭ്യം നമഃ.
- 5* ബിഭൃദേണം ജാരപടയോഃ,
ശ്രംഗവേത്രേ ച കക്ഷേ,
വാമേ പാണൌ മസൃണകണ്ഡം,
തത്ഫലാനുഗൃഹീഷ;

തിഷ്ഠൻ മദ്ധ്യേ സ്വപരിസൃഹദോ
 ഹാസയൻ നമ്ഭിഃ സ്വൈ-
 ന്നാകേലോകേ മിഷ്ഠി ബുഭുജേ
 യജ്ഞഭഗ്ബാലകേളിഃ.

- 6 നാരായണായ നമിനായതലോചനായ
 നാമാവശേഷിതമഹാബലിവൈഭവായ
 നാനാചരാചരവിധായകജന്മദേശ-
 നാഭീപുടായപുരുഷായ നമഃ പരസ്വൈ.
- 7 സൂര്യായ ശീതരുചയേ ധരണീസുതായ
 സൗമ്യായ ദേവഗുരവേ ഭൂനന്ദനായ
 സൂര്യാത്മജായ ഭുജഗായ ച കേതവേ ച
 നിത്യം നമോ ഭഗവതേ ഗുരവേ വരായ.

പിന്നെ അവരവരുടെ പരദേവതയെ സംബന്ധിച്ച് മറ്റുള്ള സ്തോത്രങ്ങളും, നാമങ്ങളും ചൊല്ലുന്നവരുമുണ്ട്.

ദേഹമെല്ലാം തോർത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ കുടമയുണ്ടെങ്കിൽ കെട്ടുകയോ പിരിച്ചിടുകയോ ചെയ്ത് ഒന്നു കാൽ കഴുകി തോർത്തുണ്ടു് മടക്കി ഉടുത്തു് കോണകം അഴിച്ചു് മുക്കി ത്തിരമ്പി വീണ്ടും ഒന്നു കാൽകഴുകി കോണകം പിഴിഞ്ഞെടുത്തു് രണ്ടു പ്രാവശ്യം കാൽകഴുകി അർഘ്യം കൊടുക്കുക.

അടുത്ത കാലംവരെ മലയാളത്തിൽ ബ്രാഹ്മണർ മാത്രമല്ല സമസ്തരാജാക്കന്മാരും ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കൽ കളിയാട്ടം ചെയ്തിട്ടുണ്ടായിരുന്നില്ല; കളത്തിൽ ചെന്നു മുങ്ങിക്കളിക്കുകയല്ലാതെ മറ്റൊരു സമ്പ്രദായത്തിൽ കളിയും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. കളത്തിലിറങ്ങി മുങ്ങുകയല്ലെങ്കിൽ “മേൽക്കഴുകുക” എന്നല്ലാതെ കളി എന്ന പേരിന്നു തന്നെ അർഹതയില്ലായിരുന്നു. കളിമുറി എന്ന ഏർപ്പാടു് മാത്രമല്ല, ആ പേർ തന്നെ മലയാളത്തിൽ പ്രചാരം വന്നിട്ടു് കറച്ച കാലമേ ആയുള്ളൂ.

പെയ്യാ വഴിയ്ക്കു മഴയും, മുഴുകിക്കളിപ്പാ-
നയ്യോ! തണുത്ത ജലവും കളവും ചുരുക്കം
കയ്യാലെ വേണമവിലം കളഭാഷിണീ കേ-
ളിയ്യാളകൾക്കു വിഷമം പരദേശവാസം.

എന്നാണല്ലോ വെണ്മണി നമ്പൂതിരിപ്പാടവർക്കു അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'പരദേശയാത്ര' എന്ന കൃതിയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ആ കാലത്തുപോലും കളത്തിലല്ലാതെ കളിയ്ക്കുന്ന സമ്പ്രദായവും, കളിമുറിയുടെ ഏർപ്പാടും മലയാളത്തിൽ ഉണ്ടായിരുന്നില്ലെന്ന് വ്യക്തമാണല്ലോ. നമ്പൂതിരിമാരോടും അവരോടുമുള്ള മറ്റു സമ്പർക്കത്തോടും ഈ സംഗതിയെക്കുറിച്ച് ഇങ്ങനെ ഒരു വിവരണം ഒരു പക്ഷെ ഇപ്പോഴും അത്യാവശ്യമായിക്കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിലും, മുൻ കാലങ്ങളിൽ കളത്തിൽപോയി മുങ്ങിയാൽ മാത്രമേ കളിയാവുകയുള്ളൂ എന്നു പറഞ്ഞാൽ ഇന്ന് മറ്റുപലരും വിശ്വസിച്ചിട്ടില്ലെന്നു വന്നേക്കാം. അതിനാലാണ് ഇതിനെപ്പറ്റി ഇത്രയും പ്രസ്താവിച്ചത്. ശൌചത്തേയും സ്നാനത്തേയും സംബന്ധിച്ച് ഇതുവരെ പ്രസ്താവിച്ചതെല്ലാം കളക്കടവിൽ ചെന്നു ചെല്ലുന്ന മാതിരിയാവാൻ കാരണം അക്കാലത്തു നമ്പൂതിരിമാർ ചെയ്തിരുന്ന സമ്പ്രദായത്തെ കാണിക്കാനുംകൂടി ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടാകുന്നു. നമ്പൂതിരിമാർക്കുതന്നെ ഇനിയുള്ള കാലത്തു എപ്പോഴും, ശൌചം മുതലായതു കളത്തിൽതന്നെ ചെയ്യേണമെന്ന നിർബന്ധം നടക്കുന്നതല്ല. അന്യന്മാരുടെ കഥ പറയേണ്ടതുമില്ല. അതിനാൽ ഇതിൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം—മുമ്പ് നമ്പൂതിരിമാർ നടന്നിരുന്ന പ്രകാരം—നടക്കുവാൻ ഇനി മേലിൽ അധികം ആളുകൾക്കും സാധിച്ചുവെന്ന് വരില്ല. എങ്കിലും ഇതുവരെ പറഞ്ഞതിന്റെ സാരാംശവും താഴെ പ്രസ്താവിക്കുന്നതുമായ സംഗതികളിൽ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വെക്കുകയും, കഴിയുന്നത്ര അനുഷ്ഠിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന്ന് എല്ലാ

വരും ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. അങ്ങനെ നിഷ്കഷിപ്താൽ എല്ലാവർക്കുംതന്നെ അവയെ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ ഒരുവിധം സാധിക്കുന്നതുമാകുന്നു.

- 1 കാലത്തു് ഉദിക്കുന്നതിന്നുമുമ്പു് എഴുന്നേറ്റിരുന്ന് ഈ ശ്വരസ്മരണ ചെയ്യണമെന്നും,
- 2 മുഖം കഴുകി പല്ലുതേച്ചു കളിച്ചതിന്നു ശേഷമല്ലാതെ ഒന്നും കഴിക്കുകയില്ലെന്നും,
- 3 മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്താൽ ശൌചം ചെയ്യണമെന്നും,
- 4 മലവിസർജ്ജനശൌചത്തിന്നു മണ്ണു് കൂട്ടണമെന്നും,
- 5 ദിവസത്തിൽ ഒരിക്കലുകിലും കളിക്കണമെന്നും,
- 6 ദിവസത്തിൽ ഒന്നരണ്ടു പ്രാവശ്യം കൈകാലുകളും നേത്രാദി ഇന്ദ്രിയങ്ങളും കഴുകി വൃത്തിയാക്കണമെന്നും നിശ്ചയിക്കുക.

ഇതു് താല്പാലികമായ സുഖത്തിന്നും, ശാശ്വതമായ ആരോഗ്യത്തിന്നും, ശുചിയും സർവ്വാപരി ഈശ്വരപ്രസാദത്തിന്നും വളരെ നല്ലതാകുന്നു.

കാലത്തു് കളിക്കുന്നതിന്റെ ഗുണത്തെപ്പറ്റി കുറച്ച കൂടി വിവരിക്കാതെ നിർത്തിവെക്കുവാൻ മനസ്സുവരുന്നില്ല. ബുദ്ധികൊണ്ടു് പ്രവൃത്തിയെടുക്കുന്നതിന്നു് ഏറ്റവും നല്ല സമയം കാലത്തു് 9-10 മണിവരേയാകുന്നു. അത്രയും ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി പ്രവൃത്തിയെടുക്കാൻ നല്ല സമയം വേറെയില്ല. ഉദയത്തിന്നു് മുമ്പു് ഒന്നു കളിക്കുകയുംകൂടി ചെയ്താൽ ആ ഗുണം ഇരുട്ടിയാകും. പലർക്കും കാലത്തു് ഒരു മാന്ദ്യവും ഉത്സാഹക്കുറവും കാണുന്നുണ്ടു്. മാത്രമല്ല “ഉറക്കുകിണം” എന്ന ഒരു സുഖക്കേടുതന്നെ പലരിലും കാണുന്നുണ്ടു്. ഇതിന്റെ നിവാരണത്തിനായി പല ഔഷധങ്ങളും പരസ്യം ചെയ്തും കാണുന്നുണ്ടല്ലോ കാലത്തെ ഈ മാന്ദ്യതയും ക്ഷീണവും അത്രയ്ക്കു സർവ്വസാധാരണമായി

ത്തീർന്നിരിക്കുന്നുവെന്നാണല്ലോ ഇതു കാണിക്കുന്നത്. എന്നാൽ ഈ മാനുഷ മാനുഷതയെ യാതൊരു ധർമ്മവും ആവശ്യമില്ല. കാലത്തു 5 മണിയ്ക്കു ഉണർന്ന് എഴുന്നള്ളുകയും, സൂര്യോദയത്തിന്നുമുമ്പ്—കഴിയുമെങ്കിൽ കളത്തിൽ ഇറങ്ങി മുങ്ങിയിട്ടുതന്നെ—കളിയ്ക്കുകയും ചെയ്യാൽ മതി. ഈ ഉറക്കക്കുഴപ്പത്തിൽ 10-ന് എട്ടു വിധവും ഈ പ്രാതസ്നാനംകൊണ്ട് സുഖം കിട്ടുന്നതാണ്; അധികം പേർക്കും തണുത്ത വെള്ളമാണ് ഗുണപ്രദമെന്നും പ്രസ്താവ്യമാണ്. ഇങ്ങനെ ചെയ്താൽ യാതൊരു കുഴപ്പവും മാനുഷമുണ്ടാകയില്ല; ബുദ്ധിയ്ക്ക് നല്ല ഉണർവും ഉത്സാഹവും ചുരുചു കുമുണ്ടാകും. കുഴപ്പമോ മാനുഷമോ ഓർമ്മത്തരഹാ കൂടാതെ വളരെ സമയം ഏകാഗ്രതയോടെ പ്രവൃത്തിയെടുക്കുവാനും സാധിയ്ക്കും.

ഇങ്ങനെ ഒരു സുഖക്കേടുള്ള പക്ഷമാത്രമല്ല ബുദ്ധിയ്ക്കും നല്ല ആരോഗ്യമുള്ള പക്ഷം കാലത്തെ ഈ കളിയും മറ്റും വളരെ നല്ലതാകുന്നു. സ്വതഃവേ ഉള്ളതിൽ എത്രയോ അധികം പ്രവൃത്തിസാമർത്ഥ്യം ഈ പ്രാതസ്നാനംകൊണ്ട് ലഭിക്കുന്നതാണ്. ബുദ്ധികൊണ്ട് പ്രവൃത്തിയെടുക്കുന്നവർ ഒരു മാസമെങ്കിലും ഇതൊന്നു പരീക്ഷിച്ചു നോക്കേണ്ടതാണെന്നുകൂടി ഇവിടെ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും, വൈദ്യനും വൈദികനും, ദ്രഷ്ടാവിനും അദ്രഷ്ടാവിനും, തന്നിയ്ക്കും അന്യന്മാർക്കും ഇങ്ങനെ ഏതു വിധത്തിലും നല്ലതായ ഒരു നടപടിയാണിതെന്നും, അതിനാൽ കഴിവുള്ളതോളം എല്ലാവരും ഇതനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണെന്നും, ഇതൊന്നു പരീക്ഷിച്ചതിന്നു ശേഷമല്ലാതെ ഈ ഉറക്കക്കുഴപ്പശമനത്തിനായി മരുന്ന് സേവിയ്ക്കാൻ പുറപ്പെടാതിരിക്കണമെന്നും ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു മാത്രമല്ല, എല്ലാവരും ഈ പ്രാതസ്നാനം സ്വീകരിക്കുന്നതായാൽ ഉറക്കക്കുഴപ്പത്തിനുള്ള മരുന്ന്കളുടെ പരസ്യവും വ്യാപാരവും കുറഞ്ഞുവരുമെന്നുകൂടി പറയാവുന്നതാണ്.

4. അർഘ്യവിധി.

താഴെ കുത്തിച്ചിരുന്നു രണ്ടു പ്രാവശ്യം കാൽ കഴുകി ആചരിച്ചു—ആപോഹി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി മൂന്നു പ്രാവശ്യം മുഖത്തു തളിക്കുക. പിന്നെ രണ്ടു കയ്യും കൂട്ടി കൊടുന്ന ശ്വാക്കിപ്പിടിച്ച് കൈ നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു എഴുന്നേറ്റു കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞുനിന്നു ശ്രദ്ധാഭക്തികളോടുകൂടി ഇനി പറയാൻ പോകുന്ന മന്ത്രോച്ചാരണവിധി പ്രകാരം ഗായത്രിജപിച്ചു മൂന്നു പ്രാവശ്യം അർഘ്യം കൊടുക്കുക. ഗായത്രി—ഓം ഭൂർഭുവസ്വഃ തത്സവിതുർവരേണ്യം. ഭ്യോദേവ സ്യധിമഹി. ധിയോയോനഃ പ്രചോദയാൽ. ഇങ്ങനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം അർഘ്യം കഴിഞ്ഞാൽ വലത്തു കയ്യിൽ മാത്രം വെള്ളം ഏടുത്തു വലത്തു കയ്യിന്റെ ഇടത്തേഭാഗം ഇടത്തുകയ്യിൽ വെച്ചു കറുക്കുയായി വെള്ളം ചോർത്തി കൊണ്ടു വലത്തോട്ടു ഒന്നു തിരിഞ്ഞു താഴെ ഇരുന്നു തപ്പിക്കണം.

തപ്പണം:—കൊടുന്നയിൽ നിറയെ വെള്ളമെടുത്തു ദേവംസ്തപ്തയാമി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി കൊടുന്നയുടെ ഭാഗം കുറച്ചൊന്നകത്തി വെള്ളം കീഴ്പ്പോട്ടു ദേവതീർത്ഥത്തിൽ കൂടി പോക്കുക. ഇങ്ങനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും, പിന്നെ—ദേവഗണംസ്തപ്തയാമി എന്ന മന്ത്രംകൊണ്ടു മൂന്നു പ്രാവശ്യവും തപ്പിക്കണം. പിന്നെ പുണ്യൻ (യജ്ഞസൂത്രം—അതിന്നു മലയാളഭാഷ അങ്ങനേയാണ്) മാലപോലെ കഴുത്തിലാക്കി അതിന്റെ മറുവശം രണ്ടു കയ്യിന്റെയും പെരുവിരലുകളിന്മേൽ കോർത്തു കൈ കൊടുന്നയാക്കി പിടിച്ചു വെള്ളമെടുത്തു—ഋഷിംസ്തപ്തയാമി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി കൊടുന്ന നിവർത്തി കൈകളുടെ മുൻവശത്തുകൂടെ പ്രാവശ്യവും—ഋഷിഗണം സ്തപ്തയാമി—എന്ന മന്ത്രം കൊണ്ടു മൂന്നു പ്രാവശ്യവും തപ്പിക്കണം. പിന്നെ പുണ്യൻ ഇടത്തിട്ടു—പിതൃംസ്തപ്തയാമി—എന്നും—പിതൃഗണം

സ്തൂപ്യാമി—എന്നും മന്ത്രങ്ങൾ ചൊല്ലി മൂന്നു വീതം തപ്പി
യ്ക്കണം. പിതൃതപ്പണത്തിന്നു വലത്തുകയ്യിന്റെ പെരുവിര
ലകത്തി പെരുവിരലും ചൂണ്ടാണിവിരലും കൂടിയതിന്റെ
മദ്ധ്യത്തിൽകൂടി വലത്തോട്ടാണ് വെള്ളം ചോർക്കേണ്ട
ത്. ഇങ്ങനെയാണ് ദേവ ഋഷി-പിതൃക്കൾക്ക് തപ്പി
യ്ക്കേണ്ടത്.

കുളി ഉപസ്ഥാനം.—ഈ തപ്പണത്തിന്നു കുളി ഉപ
സ്ഥാനം എന്നു പറയുന്നു. കാലത്തു മാത്രമല്ല കുളിയ്ക്കുമ്പോ
ഴെല്ലാം ഈവിധം കുളി ഉപസ്ഥാനവും ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.
കുളിയ്ക്കുമ്പോൾ മാത്രമല്ലാതെ അർഘ്യം കൊടുക്കുമ്പോഴെ
ല്ലാം അതു ചെയ്യയും വേണ്ട കുളി കഴിയുമ്പോൾ സന്ധ്യാ
വന്ദനത്തിന്നു കാലമായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അർഘ്യം കഴിഞ്ഞിട്ടു
ഈ തപ്പണം ചെയ്താൽ മതി എന്നു ഉള്ളു. കുളിയ്ക്കാതേയാ
ണ് സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ ഈ ഉപസ്ഥാനം
ആവശ്യമില്ലെന്നും, ഈ തപ്പണം സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്റെ
അംഗമല്ലെന്നും അറിയുക. തപ്പണം കഴിഞ്ഞാൽ പുണൽ
വലത്തിട്ട് മുണ്ടു പിഴിഞ്ഞു കാൽകഴുകി ആചമിച്ചു മുണ്ടു്
ഇടത്തേക്കെത്തണ്ടമേൽ തൂക്കിയിട്ടു് വിധിപ്രകാരം സ
ന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യുക.

5. മന്ത്രോച്ചാരണവിധി.

സാധാരണയായി മന്ത്രങ്ങൾക്കെല്ലാം ഓരോ ധ്യാന
ങ്ങളുണ്ട്. അതുപ്രകാരമുള്ള മുന്തിസ്വരൂപത്തെ ഇടതട
വില്ലാതെ ഏകാഗ്രതയോടുകൂടി അനുസ്മൃതമായി ധ്യാനി
ച്ചുകൊണ്ടാണ് മന്ത്രം ജപിയ്ക്കേണ്ടത്. ആ മുന്തിയുടെ സ
മീപത്തിരുന്ന് പ്രത്യക്ഷമായി കണ്ടുകൊണ്ട് പ്രാർത്ഥി
യാണെന്നതും. ധാരാളം പാഠപന്തളം ഉണ്ടാകട്ടെ—അവയാ
രായ്ക്കൊക്കെറിയാതെ പോലും അവർ സമീപത്തിലാത്ത
പക്ഷം അധികനേരം ധ്യാനിച്ചാൽ സാധിച്ചതായി ക
റവായിരിയ്ക്കും. ഒരിയ്ക്കലും പ്രത്യക്ഷത്തിൽ കാണാൻ
കഴിഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത മന്ത്രമുന്തികളെപ്പറ്റി പിന്നെ പറയ

ണ്ടതില്ലല്ലോ. ഈ ധ്യാനത്തെ സഹായിക്കുന്നതിനു് വേണ്ടിയാണ് ചിത്രത്തെയോ വിഗ്രഹത്തെയോ ആ വക പ്രാർത്ഥനാമുറികളിലും മറ്റും വെക്കുന്നത്. ഇങ്ങനെ എത്ര വിധത്തിലേകിലും മനസ്സ് മറ്റു വിഷയങ്ങളിൽ ചെല്ലാതെ മുന്തിസ്വരൂപത്തിൽ മാത്രം പതിഞ്ഞുകൊണ്ടു് മുന്തിയെ മാത്രം ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടുള്ള മന്ത്രോച്ചാരണമാണു് ഉത്തമമായ മന്ത്രജപം.

ഇങ്ങിനെ ജപിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നവർ വളരെ കുറവു. അങ്ങനെ മുന്തിധ്യാനത്തിനു് ശക്തിയില്ലാത്തവർ ജപിക്കുന്ന മന്ത്രത്തിന്റെ ഓരോ അക്ഷരങ്ങളേയും പ്രത്യേകം ധ്യാനിക്കുക. മനസ്സുകൊണ്ടു് കാണുകയാണു് വേണ്ടതു്. സാധാരണയായി മനഃപാപമാക്കിയിട്ടുള്ള ശ്ലോകങ്ങളും മറ്റും ചൊല്ലുമ്പോൾ അതിലെ അക്ഷരങ്ങളെ ആരും പ്രത്യേകം കാണുന്നില്ല. മറ്റേതെങ്കിലും കാര്യങ്ങളെപ്പറ്റി മനോരാജ്യം വിചാരിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ ആവക ശ്ലോകങ്ങൾ ചൊല്ലുവാൻ കഴിയും. അങ്ങനെയൊണ് എല്ലാവരും ചൊല്ലുന്നത്. എണ്ണെട്ടുപത്തിനാലു്—പന്തിരൊമ്പതു് നൂറൊട്ടു്—ഇത്യാദി ഗുണപാഠങ്ങൾ ചൊല്ലുമ്പോഴും മറ്റും മനഃപാപം വഴിചൊല്ലുന്നുവെന്നു് മാത്രമല്ലാതെ തുകയേയോ അക്ഷരത്തേയോ ആലോചിച്ചിട്ടില്ല. അങ്ങനെ ചൊല്ലുമ്പോൾ എണ്ണെട്ടുപത്തൊട്ടു് എന്നാണു് നിങ്ങൾ ചൊല്ലിയതെന്നു് അതു കേട്ടുനില്ക്കുന്ന സ്നേഹിതൻ പറയുന്നതായാൽ അല്ലെന്നു് തീർത്തു പറയുവാൻ അതു ചൊല്ലിയ ആൾക്കു് ധൈര്യമുണ്ടാവില്ല. കാരണം മനഃപാപം ശരിയായിരിക്കുമെന്നും മനഃപാപപ്രകാരമാണു് ചൊല്ലിയെന്നും മാത്രമേ അയാൾക്കു പറയാൻ കഴിയൂ. ആ പ്രാവശ്യം എങ്ങനെയോ തെറ്റായി ചൊല്ലിപ്പോയിട്ടില്ലെന്നു് തീർത്തു പറയാൻ കഴികയില്ല. കാരണം ആ തുകയുടെ കാര്യത്തിൽ അയാൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധപ്പെട്ടിട്ടില്ലെന്നതു് എന്ന വാസ്തവത്തിൽ ഇന്നു് അധികംപേരും മന്ത്രം

ജപിക്കുന്നത് അങ്ങനെയൊക്കെ; അതു ശരിയല്ല. മനസ്സ് ഏകാഗ്രതയിൽ നിർത്തി മന്ത്രത്തിന്റെ ഓരോ അക്ഷരത്തെയും പ്രത്യേകം കണ്ടുകൊണ്ടുതന്നെ ജപിക്കണം. ഇതു രണ്ടാംപക്ഷമാണ്. അത്രപോലും ചെയ്യാതെ ഓരോ മനോരാജ്യം വിചാരിച്ചുകൊണ്ട് മന്ത്രം ജപിക്കുന്നത് വളരെ പോരായ്മയാണ്. അതിന്നു ഫലം വളരെ കുറവൊക്കുന്നു. മന്ത്രം ജപിക്കുന്നതിന്നു വിജനസ്ഥലമാണ് നല്ലതെന്നു വിധിക്കുന്നതിന്റെ കാരണം മനസ്സ് പതറാതെ ഏകാഗ്രത സിദ്ധിക്കുന്നതിന്നു് എടുപ്പമുണ്ട് എന്നതാകുന്നു. ഇന്നു വെറും മനഃപാഠം ചെയ്യുന്ന മാതിരിയല്ലാതെ തദവസരത്തിൽ രണ്ടാംപക്ഷമായ അക്ഷരദർശനംപോലും ചെയ്യുന്നവർ എത്രയും ദുർല്ലഭമാണ്. അങ്ങനെയൊണ് പേങ്ങളെന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുള്ളവർതന്നെ ഉണ്ടോ എന്നു സംശയമാകുന്നു ഇവിടെ ഈ സംഗതി ഇത്രയും വിസ്തരിച്ചതിന്റെ കാരണം അതാകുന്നു.

6. സന്ധ്യാവന്ദനവിധി.

കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞു അനങ്ങാതെ നിവർന്നിന്നു ഏറ്റവും ശ്രദ്ധയോടും ഭക്തിയോടുംകൂടി തന്റെ സർവ്വവിധ ശ്രേയസ്സുകൾക്കും ഏകനിദാനം ഈ സന്ധ്യാവന്ദനമാണെന്നു ദൃഢമായി വിശ്വസിച്ചുകൊണ്ടു താഴെ പറയുന്ന പ്രകാരം കഴിയുന്ന വിധത്തിൽ ഏകാഗ്രതയോടെ മുന്തിയെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടു് സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യണം.

മുന്തിസ്വരൂപം: കേയുരങ്ങൾ (തോരവളകൾ) മകരകണ്ഡലങ്ങൾ കിരീടം പലതരത്തിലുള്ള വിശേഷപ്പെട്ട മാല മുതലായ ആഭരണങ്ങളെക്കൊണ്ടു് അലംകൃതനായി, തങ്കവണ്ണപോലെയിരിക്കുന്ന ദേഹകാന്തിയുള്ളവനായി, വലത്തേക്കയ്യിൽ സുദർശചക്രവും എടത്തേതിൽ പാഞ്ചജന്യവും (ശംഖും) ധരിച്ചവനായി ആദിത്യമണ്ഡപത്തിങ്കൽ താമരപ്പവിൽ ഇരിക്കുന്ന അതിഭക്തജഡപിയാലാലാ വിഷ്ണുവിനേയാണ് ധ്യാനിക്കേണ്ടതു്.



ധ്യാനശ്ലോകം

ധ്യേയഃ സഭാ സവിതൃമണ്ഡലമദ്ധ്യവർത്തി
 നാരായണഃ സരസിജാസനസന്നിവിഷ്ടഃ
 കേരൂരവാൻ മകരകണ്ഡലവാൻ കിരീടി
 പാരി ഹിരണ്മയവപുർയുതശംഖചക്രഃ.

ഹനുസ്സു്:—വലഞ്ഞെക്കയ്യിന്റെ പെരുവീരലും മോതിരവീരലും പാമ്പുവീരലും കൂട്ടി അവയുടെ തലകൊണ്ടു ശിരസ്സിൽതൊട്ടു് ബ്രഹ്മപ്രജാപതി ഋഷിഃ എന്നും, മൂക്കിന്റെ താഴെ തൊട്ടു്-ദൈവീഗായത്രിഹനുഃ എന്നും, ഹൃദയത്തിങ്കൽ തൊട്ടു് പരമാത്മാ ദേവതാ എന്നും ചൊല്ലണം.



ഹനുസ്സു് ചൊല്ലുവാൻ പറയുന്നിടത്തെല്ലാം ആചരിയ്ക്കേണ്ടതായ മുദ്ര-ന്യാസം ഈവിധമാകുന്നു. മിയ്ക്കു മന്ത്രോപാസനകളുടേയും ആരംഭാവസാനങ്ങളിൽ ഹനുസ്സു ചൊല്ലുവാനുണ്ടാകും. അങ്ങനെ ഹനുസ്സു ചൊല്ലേണ്ടിടത്തെല്ലാം ഋഷി-ഹനുദാദേവതകളെ ഇതുപ്രകാരം മൂന്നു സ്ഥലത്തു സ്തംഭിച്ചുകൊണ്ടുവേണ്ടതാണെന്നും അറിയുക.

പിന്നെ മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം മുന്തിയെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടു് ഓം എന്ന പ്രണവവും 108 ഉരുജപിയ്ക്കുക. ഏതാണ്ടു് മിനുട്ടിൽ 40 ഉരു വരത്തക്ക വേഗതയിലാണ് പ്രണവം ജപിയ്ക്കേണ്ടതു്. അങ്ങനെ പ്രണവം 108 ജപിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ “ദശപ്രണവം” ചൊല്ലണം. ദശപ്രണവം—കൈ രണ്ടും കൂട്ടി ഹൃദയത്തിൽ തൊഴുതുകൊണ്ടു് 1. ഓം ഭൂഃ 2. ഓം ഭുവഃ 3. ഓം സ്വഃ 4. ഓം മഹഃ 5. ഓം ജനഃ 6. ഓം തപഃ 7. ഓം സത്യം 8. ഓം തത്സവിയുവ്വരേണ്യം ഭഗ്നോദേവസ്യധീമഹി ധിയോയോനഃ പ്രചോദയാൽ 9. ഓമാഹോജ്യോതിരസോമൃതം 10. ബ്രഹ്മഭൂർഭുവസ്വരോം. ഈ ദശപ്രണവം ചൊല്ലിക്കഴി

ഞ്ഞാൽ ഗായത്രിയുടെ ഹനുസ്സുചൊല്ലി 108 ഗായത്രി ജപിക്കണം.

ഹനുസ്സ്—ഗാമിനോവിശ്വാമിത്രഃ ഋഷിഃ, ഗായത്രി ഹനുഃ, സവിതാദേവതാ, 108 ഉരു ഗായത്രി ജപിക്കുക. പിന്നെ വീണ്ടും ഗായത്രിയുടെ ഹനുസ്സുചൊല്ലി വീണ്ടും 108 ഉരു പ്രണവവും ജപിച്ച് സന്ധ്യാവന്ദനം അവസാനിപ്പിക്കുക. ഇതിന്ന് വരമൊഴിയിൽ “സന്ധ്യ മുടിഞ്ഞു ക” എന്നു പറയും. അത് വായ്ക്കൊഴിയിൽ “അന്ത്യമുടിഞ്ഞു” എന്നായിരിക്കുന്നു.

സന്ധ്യമുടിഞ്ഞുക—കൈ രണ്ടും കൂട്ടി ഹൃദയത്തിൽ തൊഴുതുകൊണ്ടു താഴെ പറയുന്ന മന്ത്രം ജപിക്കുക. മിത്ര സ്യ ചർഷണീ ധൃതഃ. അഖോദേവസ്യ സാനസി. ദൃഢം ചിത്രശ്രവസ്തമം. മിത്രോ ജനാൻ യാതയതി ബ്രുവാണഃ. മിത്രോദാധാരപൃഥിവീമുതദ്യാം. മിത്രഃ കൃഷ്ണീരനിമിഷാഭി ചഷ്ടേ മിത്രായ ഹവ്യം ഘൃതവർജ്ജഹോത. പ്രസമിത്ര മന്തോ അസ്തുപ്രയസ്യാൻ. യസ്തുആദിത്യ ശിക്ഷതി- പ്രതേ ന. ന ഹന്യതേ ന ജീയതേ തോക്സ. നൈനമംഹോ അശ്ലോകൃത്യന്തിതോ ന ഭൂരാൽ. ഇന്ദ്രായ നമഃ പ്രാചൈത്യ ദിശേ നമഃ. തെക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞുനിന്ന്, യമായ നമഃ ദക്ഷിണായൈ ദിശേ നമഃ. പടിഞ്ഞാട്ടു, വരുണായ നമഃ പ്രതീചൈത്യ ദിശേ നമഃ. വടക്കോട്ടു, സോമായ നമഃ ഉദീചൈത്യ ദിശേ നമഃ. കിഴക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞുനിന്ന് തലയ്ക്കുമീതെ, മേലോട്ടു തൊഴുത്ത്. ബ്രഹ്മണേ നമഃ ഉരുദ്ധായൈ ദിശേ നമഃ. ചുവട്ടിലേയ്ക്കു (ഭൂമിയിലേയ്ക്കു) തൊഴുത്ത്, നമഃ പൃഥിവ്യൈ നമഃ സർവാഭ്യോ ദേവതാഭ്യോ ദിശേ നമഃ. *

* കോണുകളിലേയ്ക്കും വന്ദിക്കുന്ന പക്ഷമുണ്ട്. അഗ്രയേ നമഃ (തെക്കു കിഴക്കേ മൂല) നിര്യതയേ നമഃ (തെക്കു പടിഞ്ഞാറെ മൂല) വായവേ നമഃ (വടക്കു പടിഞ്ഞാറെ മൂല) ഇശാനായ നമഃ (വടക്കു കിഴക്കേ മൂല).

പിന്നെ നിന്ന നിലയ്ക്കുതന്നെ വലത്തുക്കൂടെ ഏഴു തിരിഞ്ഞു വലത്തുകയ്യിന്റെ മോതിരവീരലും പെരുവീരലും കൂടി വലത്തെ ചെവിതൊട്ട് നിലവും തൊട്ട് ധ്രുവാസി എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലുക, അങ്ങനെ തന്നെ നിന്നുകൊണ്ട് സാദ്ധ്യനാരായണം: ഋഷി: ദേവീ ഗായത്രിമന്ത്രം: പരമാത്മാ ദേവതാ എന്ന അഷ്ടാക്ഷരമന്ത്രത്തിന്റെ ഛന്ദസ്സു ചൊല്ലി ഓം നമോ നാരായണായ എന്ന അഷ്ടാക്ഷരം എട്ടുതളിർ ജപിച്ചു വീണ്ടും ഛന്ദസ്സു ചൊല്ലുക, സന്ധ്യാവന്ദനം ഇങ്ങനെയാകുന്നു.)

ഇതു കാലത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനമാണ്. അർദ്ധം മുതൽ സന്ധ്യമുടിയ്ക്കുന്നതുവരെയുള്ള കാര്യങ്ങൾ വൈകുന്നേരത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനത്തിനും ഇതുതന്നെയാകുന്നു. അർദ്ധം കൊടുക്കുവാൻ (ഊക്കുവാൻ) നിന്നിട്ടാണ്. എല്ലാം പടിഞ്ഞാട്ടു തിരിഞ്ഞാണ് വേണ്ടതെന്നും, നിന്നിട്ടല്ല അവണപ്പലകമേൽ ഇരുന്നിട്ടാണ് ജപിയ്ക്കേണ്ടതെന്നും മാത്രമേ വ്യത്യാസമുള്ളൂ. സന്ധ്യ മുടിയ്ക്കുന്നതിന്നു മാത്രം നിന്നിട്ടു വേണമെന്നും, അതിന്റെ മന്ത്രം താഴെ പറയുന്നതാണെന്നും അറിയണം. രണ്ടാമത്തെ 108 പ്രണവം കഴിഞ്ഞാൽ ഏഴുനേരുന്നിന്ന് തൊഴുതുകൊണ്ട് “ഇമം മേ വന്ദണശ്രദ്ധി ഹവദയാചമുതയ. തപാമവസ്യരാചകേ. തപായാമി ബ്രഹ്മണാ വന്ദമാന: തദാ ശാസ്ത്രേ യജമാനോ ഹവിർഭീ: അഹേളമാനോ വന്ദണേഹബോധി. ഉരുശംസ മാന്വ: ആന - പ്രമോഹി: വന്ദന്താമ നന്ദ: ഏതേ മൂർത്തി പ്രമതാലെ ഏലാംചൈവ് അഷ്ടാക്ഷരം വഴിത്തു് ഓരോ ചൊല്ലുക.

കൗഷീതകന്മാർക്കു്

108 ഗായത്രി കഴിഞ്ഞാൽ ഇരുന്ന് 108 പ്രണവം ജപിച്ചു് അട്ടകം പിടിച്ചു് ആനോഭ്രം ജപിപ്പൂ.

ഹനുസ്സു് — രാഹുഗണോ ഗോതമഃ ഋഷിഃ ജഗതീച്ഛന്ദഃ
വിശ്വേദേവോ ദേവതാ

ആനോഭ്രം

1. ആനോ ഭ്രോഃ ക്രുതവോ യനു വിശ്വതഃ
അദബ്ബാസോ അപരീതാസ ഉദ്ഭിദഃ
ദേവാനോ യഥാസദമിദ്വധേ അസൻ
അപ്രായുവോ രക്ഷിതാരോ ദിവേ ദിവേ.
2. ദേവാനാം ഭദ്രാസുമതിര്യജുയതാം
ദേവാനാം രാതിരഭിനോ നിവർത്തതാം
ദേവാനാം സഖ്യമുപസേദിമാ വയം
ദേവാന ആയുഃ പ്രതിരന്തു ജീവസേ.
3. താൻ പൂർവ്വയാനിവിദാഹു മഹേ വയം
ഭഗം മിത്രമഭിതിം ദക്ഷമസ്രിധം
അയ്യമണം വരണം സോമമശ്വിനാ
സരസ്വതീനസ്സഭഗാമയസ്തരൽ.
4. തന്നോവാതോമയോഭവാതുഭേഷജം
തന്മാതാപൃഥിവീ തൽ പിതാഭ്യേതഃ
തദ്ഗ്രാവാണസ്സോമസുതോ മയോഭവഃ
തദശ്വിനാശ്രുണതം ധിഷ്ഠ്യായവം.
5. തമീശാനം ജഗതസ്തസ്മദുഷസ്സതിം
ധിയഞ്ജിനപഥവസേ ഹുമഹേ വയം
പുഷാനോ യഥാ വേദസാമസദ്വധേ
രക്ഷിതാ പായുരദബ്ബ സ്വസ്തയേ.

വിരാഠസ്ഥാനാച്ഛന്ദഃ

6. സ്വസ്തിന ഇന്ദ്രോപുലഗ്രവാഃ
സ്വസ്തിനഃ പൃഷ്ഠാ വിശ്വവേദാഃ
സ്വസ്തിനസ്താർക്ഷേയാ അരിഷ്ടനേമിഃ
സ്വസ്തിനോ ബൃഹസ്പതിദ്യാതു.

ജഗതീച്ഛന്ദഃ

7. പൃഷ്ഠശ്ചാമരതഃ പൃശ്ഠിമാതരഃ
ശുഭംയാവാനോ വിദഥേഷു ജഗതഃ
അഗ്നിജിഹ്വാമനവസ്സൂരപക്ഷസോ
വിശ്വേനോദേവാ അവസാഗമന്നിഹ.

ത്രിഷ്ടുപ്ച്ഛന്ദഃ

8. ഭദ്രം കണ്ണേഭിശ്ശൃണയാമദേവാ
ഭദ്രം പശ്യേമാക്ഷഭിജ്ജത്രാഃ
സ്ഥിരൈരംഗൈസ്തൃഷ്ടവാംസസ്തന്തരീർ-
വൃശേമ ദേവഹിതം യദായുഃ
9. ശതമിന്നശരദോ അന്തിദേവാ
യത്രാനശ്വക്രാജരസം തന്തനാം
പുത്രാസോ യത്ര പിതരോ ഭവന്തി
മാനോമദ്ധ്യാരീരിഷതായുഗ്ഗന്തോഃ
10. അദിതിർദ്വൈതരദിതിരന്തരിക്ഷം
അദിതിർമാതാ സപിതാ സപുത്രഃ
വിശ്വേദേവാ അദിതിഃ പഞ്ചജനാ
അദിതിജ്ജാതമദിതിജ്ജനിത്വം.

മാരീചഃ കശ്യപഃ ഋഷിഃ ത്രിഷ്ടുപ്ച്ഛന്ദഃ ജാതവേദാ
അഗ്നിർദേവതാ.

11. ജാതവേദസേ സുനവാമസോമഃ
അരാതീയതോ നിദഹാതിവേദഃ
സനഃ പർഷദതി ദർശ്ശാണിവിശ്വാ
നാപേവസിന്ധുഃ ദരിതാത്യഗ്നിഃ

താർക്ഷ്യോരിഷ്ടനേമിഃ ഋഷിഃ ത്രിഷ്ടുപ് ചന്ദ്രഃ
താർക്ഷ്യോദേവതാഃ

12. ത്യമുഷുവാജിനം ദേവജ്ഞതം
സഹാവാനം തരുതാരം രഥാനാം
അരിഷ്ടനേമിം പുതനാജമാശ്രം
സ്വസ്തയേ താർക്ഷ്യമിഹാഹുവേമ.
13. ഇരൂസ്സേവ രാതിമാജോഹുവാ നാഃ
സ്വസ്തയേനാവമിവാരുഹേമ
ഉദ്യീന പൃഥവീ ബഹുലേ ഗഭീരേ
മാവാമേതൌ മാ പരേതൌ രിഷാമ.
14. സദ്യശ്ചിദ്യശ്ശവസാ പഞ്ചകൃഷ്ടിഃ
സൃയ്വു ഇവജ്യോതിഷാപസ്തതാന
സഹസ്രസാശ്വതസാ അസ്യരംഹിഃ
നസ്താവരന്തേ യുവതിന്ന ശയ്യാം.

ആനോഭൃം കഴിഞ്ഞാൽ എഴുന്നേറ്റു നിന്നു് തൊഴുതുചൊല്ലു. മിത്രസ്യ ചഷ്ണീധൃതഃ.....മിത്രോജനാൻ യാതയതി ബ്രൂവാണഃ.....ജ്ഞോത എന്നു വരെ. ഈ 2 ഋക്കു് മാത്രമേ വേണ്ടു. പ്രസമിത്ര മന്ത്രേതാ അസ്തു എന്ന ഋക്കു വേണ്ട. വൈകീട്ടാണെങ്കിൽ ആദ്യത്തെ 108 പ്രണവം മുതൽ ആനോഭൃം കഴിവോളവും ഇരുന്നിട്ടുതന്നെയുണ്ടു്, തൊഴുതുചൊല്ലുവാനുള്ള മന്ത്രത്തിന്നും മാററില്ല.

N. B. ഈക്കക (അപ്യം കൊടുക്കുക) പലവിധത്തിൽ ഉണ്ടു്. ഒരു മന്ത്രത്താൽ മാത്രമായും, ഒരു രൂപ്തീയം ഒരു മന്ത്രത്താലുമായും, മൂന്നു മന്ത്രത്താലുമായും, ഒരു രൂപ്തീയം മൂന്നു മന്ത്രത്താലുമായും ഉള്ള സമ്പ്രദായമുണ്ടു്. അവ പൂർവാചാരപ്രകാരം തന്നെ ചെയ്താൽ മതി.

7. സന്ധ്യാവന്ദനകാലം.

കാലത്തു് സൂര്യോദയത്തിന്നു് 4 നാഴിക മുമ്പു് മുതൽ ക്ഷേ സന്ധ്യ തുടങ്ങുകയുള്ളു. അതിനാൽ അതിലും മുമ്പെ അർദ്ധം കഴിക്കുവാൻ പാടില്ല. സന്ധ്യമുടിയുവാൻ സൂര്യൻ ഉദിച്ചു പാടുള്ളു. പക്ഷെ പ്രത്യക്ഷോദയം കഴിയണമെന്നില്ല. “രോമം കാണാരാവുക” എന്നാണു പറയുക. കൈത്തണ്ടയിന്മേലെ രോമം വിളക്കുകൂടാതെ കാണാരായാൽ സന്ധ്യമുടിയെന്നു. ചിലപ്പോൾ അധികം നേരത്തെ അർദ്ധം കഴിഞ്ഞാൽ 108 ഗായത്രി ജപിച്ചു കഴിയുമ്പോഴേയ്ക്കു് സന്ധ്യ മുടിയ്ക്കാരായിട്ടില്ലെന്നു്—രോമം കാണാരായിട്ടില്ലെന്നു്—വരും. എന്നാൽ രോമം കാണാരാകുന്നതുവരെ ഗായത്രി ജപിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു് പതിവു്. ആ സമയത്തു് വേറെ യാതൊരു ദേവകാര്യവും പതിവില്ല. പതിവായിത്തന്നെ സഹസ്രാവൃത്തി 1008 ഗായത്രി ജപിക്കുക—അതിന്നു അങ്ങനേയാണു് പേരു്—കഴിയുന്നവരുമുണ്ടു്. വൈകുന്നേരം അദ്ധ്വാനസമയത്താണു് അർദ്ധം കൊടുക്കേണ്ടതു്. സന്ധ്യമുടിയുന്നതിന്നു് സമയക്ലിപ്തമില്ലതാനും.

8. കണക്കുപിടിയ്ക്കൽ.

കണക്കുപിടിയ്ക്കുന്നതിന്നു് തദ്ദാക്ഷം തുളസി മതലായതുകൊണ്ടുണ്ടാക്കിയ ജപമാല ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതിന്നു് വിരോധമില്ല. എന്നാൽ അതൊന്നും കൂടാതെ പത്തു കൈവീരലുകൾകൊണ്ടുമാത്രം 100 വരെ നിഷ്പ്രയാസം കണക്കു പിടിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സമ്പ്രദായം നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ നടപ്പുണ്ടു്. ഇതരരുടെ ഇടയിൽ ഇതിന്നു തീരെ പ്രചാരം കാണുന്നില്ല. കണക്കു് എത്രയായി എന്നു് തെറ്റാതെ അറിയണമെങ്കിൽ അതിനായി കുറച്ചുകിലും മനസ്സുവെക്കുവാൻ സാദ്ധ്യമല്ലല്ലോ. എന്നാൽ

ജപസമയത്തു് ശുദ്ധ മുഴുവൻ ഒരു സ്ഥലത്തു്—ഉപാസനാമുന്തിയുടെ സ്വരൂപധ്യാനത്തിൽ — കേന്ദ്രീകരിക്കുന്നതെന്നും അതാണു് മുഖ്യമായ ആവശ്യമെന്നുകൂടിയും വ്യക്തവുമാണു്. അതിനാൽ മനോവ്യാപാരം കഴിയുന്നത്ര കുറച്ചുകൊണ്ടു് കണക്കു പിടിക്കുന്ന കാര്യം സാധിക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണു് ജപമാല ഉപയോഗിക്കുവാൻ വിധിക്കുന്നതു്. ഈ ആവശ്യത്തിന്നു് അതു് ഏറ്റവും ഉപയോഗപ്രദവുമാണു്. എന്നാൽ ഈ കാര്യത്തിൽ ഈ ജപമാലപോലെത്തന്നെ ഉപയോഗപ്രദമായ ഒന്നാണു് കൈവിരലുകൾകൊണ്ടു് കണക്കുപിടിക്കുന്ന മുൻപറഞ്ഞ സമ്പ്രദായം. ജപമാലയാണെങ്കിൽ വിലകൊടുത്തു് വാങ്ങണം. ചിലപ്പോൾ പൊട്ടിപ്പോയേയ്ക്കും, വഴിയാത്രയിൽ അതും കയ്യിൽ കൊണ്ടു നടക്കണം. വല്ലപ്പോഴും എടുക്കുവാൻ മറന്നു പോയെന്നുവന്നേയ്ക്കാം. ഇങ്ങനെ പല അസൗകര്യങ്ങളും ജപമാലയുടെ കാര്യത്തിലുമുണ്ടു്. വിരലുകൾകൊണ്ടു് കണക്കു പിടിക്കുന്ന ഈ സമ്പ്രദായത്തിലാണെങ്കിൽ ആവക യാതൊരു വൈഷമ്യവുമില്ലാത്തതിനാൽ ഉപാസകന്മാർക്കെല്ലാം ഇതു അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നതു് വലിയ ഉപകാരപ്രദമായിരിക്കും. അതിനാൽ ആ സമ്പ്രദായത്തേയും ഇവിടെ വിവരിക്കാം.

കണക്കുപിടിക്കൽ:—വലത്തു കയ്യിന്റെ ചെറുവിരൽ മാത്രം മടക്കുകയും, ബാക്കി നാലു വിരലുകളും നിവർത്തി പിടിക്കുകയും ചെയ്താൽ (ചിത്രം 10) എണ്ണം 1 എന്നാകുന്നു ചിത്രം 10



എണ്ണം 1

മോതിരവിരലും കൂടാതെ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന വിധം ചെറുവിരൽ മാത്രമായി മടക്കുവാൻ ആദ്യത്തിൽ കുറച്ചു പ്രയാസം തോന്നും. ഇടത്തെ കൈകൊണ്ടു് ചെറുവിരലിന്മേൽ അമർത്തിയാൽ മാത്രമേ മോതിരവിരൽ നിവർന്നു നില്ക്കുകയുള്ളൂ. അല്ലെങ്കിൽ മോതിരവി

രലും കൂടി ചെറുവീരലിനോടൊപ്പം മടങ്ങിനില്ക്കും. എങ്കിലും കുറച്ച ദിവസം പരിചയിച്ചാൽ അതിന്നു സാധിയ്ക്കയും ചെയ്യും.

ഇവിടെ മടക്കിപ്പിടിയ്ക്കുന്ന വിരലുകൊണ്ടാണ് എണ്ണം കാണിയ്ക്കുന്നതെന്നു മനസ്സിലായല്ലോ. അതിനാൽ മോതി

ചിത്രം 11

ചിത്രം 12

ചിത്രം 13



എണ്ണം 2



എണ്ണം 3



എണ്ണം 4

രവിരലുംകൂടി മടക്കിയാൽ (ചിത്രം 11) എണ്ണം 2 എന്നും, ക്രമത്താലെ നടുവിരലും മടക്കിയാൽ (ചിത്രം 12) എണ്ണം 3 എന്നും, ചൂണ്ടാണിവിരലും മടക്കി പെരുവിരൽ മാത്രം നിവർത്തിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 13) എണ്ണം 4 എന്നും,

ചിത്രം 14

ചിത്രം 15

ചിത്രം 16



എണ്ണം 5



എണ്ണം 6



എണ്ണം 7

പെരുവിരലും കൂടി അഞ്ചു വിരലുകളും മടക്കിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 14) എണ്ണം 5 എന്നും അർത്ഥമാകുന്നു. നേരെ വിപരീതം ചെറുവിരൽ മാത്രം നിവർത്തി ബാക്കി നാലു വിരലുകളും മടക്കിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 15) എണ്ണം 6 എന്നും അർത്ഥമാകുന്നു. ക്രമത്താലെ മോതിരവിരൽ നിവർത്തിയാൽ

ചിത്രം 17



എണ്ണം 8

ചിത്രം 18



എണ്ണം 9

ചിത്രം 19



എണ്ണം 10

(ചിത്രം 16) എണ്ണം 7 എന്നും, നടുവീരലിന്ന് (ചിത്രം 17) എണ്ണം 8 എന്നും, ചുണ്ടാണിവിരലുകളും നിവർത്തി പെരുവിരൽ മാത്രം മടക്കിപ്പിടിച്ചാൽ (ചിത്രം 18) എണ്ണം 9 എന്നും, 5 വിരലുകളും നിവർത്തിയാൽ (ചിത്രം 19) എണ്ണം 10 എന്നും അർത്ഥമാകുന്നു. ഇങ്ങനെ അഞ്ചു വിരൽ കൊണ്ടുതന്നെ പത്തുവരെ നിഷ്പ്രയാസം കണക്കുപിടിക്കുവാൻ സാധിച്ചുവല്ലോ. ഇനി വലത്തെയും ഏകസ്ഥാനമാണെന്നും ഇടത്തെയും ദശസ്ഥാനമാണെന്നും മാത്രം ധരിച്ചാൽ മതി. എന്നുവെച്ചാൽ ഇടത്തുകയ്യിന്റെ പെരുവിരൽ മാത്രം മടക്കിയാൽ 10 എന്നും, മോതിരവിരലും കൂടി മടക്കിയാൽ 20 എന്നും, ഇങ്ങനെ അഞ്ചു വിരലുകളും മടക്കിയാൽ 50 എന്നും, അഞ്ചും നിവർത്തിപ്പിടിച്ചാൽ 100 എന്നും ധരിക്കണമെന്നു താൽപ്പര്യം. ഇപ്പോൾ കൈകളുടെ വിരലുകൾ മടക്കുകയും നിവർത്തുകയും മാത്രം ചെയ്തുകൊണ്ട് 100 വരെ കണക്കുപിടിക്കാമെന്നു സ്പഷ്ടമായല്ലോ. ഈ വിധം കണക്കുപിടിക്കുന്നതിന്നു ആദ്യത്തിൽ കറച്ച പ്രയാസം തോന്നിയേക്കാമെങ്കിലും കറച്ചാണു പരിചയിച്ചാൽ ചെയ്യാറാകുന്നതും, പിന്നീടു കണക്കു പിടിക്കുന്നതിനായി യാതൊരു ശ്രദ്ധയും—മനോവ്യാപാരവും—കൂടാതെത്തന്നെ ആ ജോലി നടത്താറാകുന്നതുമാണു്. ഇതു് നസൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ മാത്രവും, എന്നാൽ അ

വരുടെ ഇടയിൽ സാർവ്വത്രികവുമായ ഒരു സമ്പ്രദായമായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. പകിട കമ്പിത്തായം മുതലായ പഴയ സമ്പ്രദായത്തിലുള്ള ചുതുകളിയിൽനിന്നാണല്ലോ 'കറച്ചു' എന്നർത്ഥത്തിന്ന് "രണ്ടത്തൊന്ന്" എന്ന വാക്കുണ്ടായത്. അതുപോലെ അധികം സംഖ്യ ഉണ്ടാവേണ്ടതായ അഥവാ ആശിച്ചതായ അവസരത്തിൽ കറച്ചു മാത്രമായി കലാശിച്ചാൽ കുറച്ചൊരു പുഷ്പരസത്തോടും കൂടി പറയേണ്ട സന്ദർഭത്തിൽ ഇടത്തേക്കയ്യിലേയ്ക്കിട്ടു എന്നൊരു ഭാഷ (10 തികച്ചിട്ടു എന്നർത്ഥം) നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ നടപ്പുണ്ട്. അതും ഈ കണക്കുപിടിയ്ക്കുന്ന സമ്പ്രദായത്തിൽനിന്ന് വന്നതാണെന്നും പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നു.

9. ഭൂസ്വധാരണവിധി.

സന്ധ്യാവന്ദനം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ ആദ്യമായി ചെയ്യേണ്ടത് ഭൂസ്വധാരണം—ഭൂസ്വം കുറിയിടുക—അഥവാ ഭൂസ്വം തൊടുക—ആകുന്നു. ഭൂസ്വം കുറിയിടുക എന്നല്ലാതെ ആ അർത്ഥത്തിൽ ഭൂസ്വം തൊടുക എന്ന ഭാഷ നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിലില്ല. സന്ധ്യാവന്ദനം കഴിഞ്ഞാൽ കാൽ കഴുകി ആചമിച്ചു കറച്ച ഭൂസ്വം ഇടത്തുകയ്യിൽ വെച്ചു വടക്കോട്ട് തിരിഞ്ഞിരുന്ന് വലത്തുകയ്യിൽ കറച്ചുവെള്ള മെടുത്തു—ആപോഹി—എന്ന മന്ത്രംചൊല്ലി ആദ്യം തന്റെ മുഖത്തും പിന്നെ ഇടത്തുകയ്യിലെ ഭൂസ്വത്തിലും തളിയ്ക്കുക. അങ്ങിനെ മൂന്നു പ്രാവശ്യം കഴിഞ്ഞാൽ ഭൂസ്വത്തിൽ

N. B. ജനിച്ച പുലയോ, മരിച്ച പുലയോ ഉള്ള സമയത്തു് സന്ധ്യാവന്ദനത്തിലെ അഷ്ടപ്രദാനത്തിന്നും (ഊക്കുന്നതിന്നും) കടിയ്ക്കുന്നിർ വീഴ്ക്കുന്നതിന്നും പ്രാണാഹുതിയ്ക്കുമുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ മാത്രമേ ജപിയ്ക്കാവൂ. മറ്റു മന്ത്രങ്ങൾ മനസ്സിൽ നിരൂപിക്കുകയേ പാടുള്ളൂ.

ആവശ്യംപോലെ വെള്ളം ചേർത്ത് വലത്തുകയ്യുകൊണ്ട് താഴെ എഴുതുന്ന മന്ത്രം ജപിച്ചു ചാലിക്കുക.

മന്ത്രം— ശംനോദേവീരഭീഷ്ടയേ
ആപോഭവന്തു പീതയേ
ശംയോരഭീസ്രവന്തു നഃ

പിന്നെ ഓം നമശ്ശിവായ എന്നു പ്രണവം കൂട്ടി പഞ്ചാക്ഷരം ജപിച്ചു 1. തലയിലും, 2. നെറ്റിയിന്മേലും, 3. കഴുത്തിലും, 4. വലത്തുകൈകൊണ്ടുതന്നെ വലത്തുകയ്യിന്റെ മേൽഭാഗത്തും, 5. ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് വലത്തേ കയ്യിന്മേലും, 6. വലത്തുകൈകൊണ്ട് ഇടത്തേ കയ്യിന്മേലും, 7. വലത്തുകൈകൊണ്ടുതന്നെ മാറത്തും, 8. രണ്ടു കയ്യുകൊണ്ട് പുറത്തും കുറിയിടണം. ഓരോന്നിന്നും പ്രത്യേകമായി ഓം നമശ്ശിവായ എന്നു ജപിക്കുകയും വേണം. പിന്നെ രണ്ടു കൈകൊണ്ടും ഒപ്പം വയററത്തും, കാൽമുട്ടുകളിന്മേലും കണകാലുകളിന്മേലും കാലടികളിലും ജപിച്ച് കുറിയിടുക. പക്ഷെ അവിടങ്ങളിലെല്ലാം ഓരോന്നു “തൊടുക” മാത്രമേ അധികം പേരും ചെയ്യുകയുള്ളൂ; അപ്പൂർവ്വം ചിലർ കാണത്തക്കവണ്ണം ചെറിയ കുറിയിടുന്നവരും ഇല്ലെന്നില്ല. നെറ്റി മുതലായ സ്ഥലത്തെപ്പോലെ വരച്ചു കുറിയിടുന്നവർ അപൂർവ്വമാകുന്നു.

വ്യാപകം:—പിന്നെ താഴെ എഴുതുന്ന ത്രിഷുപ്ത എന്ന മന്ത്രം ചൊല്ലി ഒരു പ്രാവശ്യവും, പ്രണവത്തോടു കൂടിയ പഞ്ചാക്ഷരം മാത്രം ജപിച്ച് രണ്ടു പ്രാവശ്യവും വ്യാപകം ചെയ്യണം. വ്യാപകം എന്നു പറഞ്ഞാൽ തന്റെ കൈകളെക്കൊണ്ടുതന്നെ തലയിൽനിന്നു കാലടി വരെ ദേഹം മുഴുവൻ തലോടുകയാകുന്നു. കൈകൾ രണ്ടും തലയിൽ വെച്ചിട്ടാണു മന്ത്രം ചൊല്ലേണ്ടതു്. മന്ത്രാന്തത്തിൽ പട്ടംപകം ചെയ്യുക.

ത്രിഷ്ടുപ്മന്ത്രം:—ജാതവേദസൈ സുനവാമ സോമം അരാതീയതൊ നിദഹാതി വേദഃ. സനഃ പച്ഛതി ദുഗ്ഗാണി വിശ്വാനാവേവ സിന്ധുഃ ദുരിതാത്യഗ്നിഃ.

ഭസ്മം കുറിയിട്ടാൽ കൈകഴുകരുതെന്നാണ് വൈദിക മതം. അതിനാൽ വൈദികവൃത്തിയിൽ കൂടുതൽ നിഷ്ഠയുള്ളവർ കൈ കഴുകാറില്ല. എന്നാൽ വിരലുകളുടെ ഇടകളിലും മറ്റും ഭസ്മം ഇരിക്കുന്നതു കുറച്ചൊരു വൃത്തികേടും അസുഖവും തോന്നിക്കുന്നതിനാൽ കുറച്ച് രസികത്തം ദീക്ഷിക്കുന്നവർ കൈകഴുകുവാൻ മടിക്കാറുണ്ടില്ല.

വൈകുന്നേരത്തെ ഭസ്മം കുറിയിടുവാനുള്ള സമയവും ഇതുതന്നെയാണ്. മന്ത്രം—ത്രിഷ്ടുപ്. പ്രണവം കൂട്ടി പഞ്ചാക്ഷരവും യാതൊന്നും ഭേദപ്പെടുത്തുവാനില്ല. ഭസ്മം നന്നായതെയാണ് കുറിയിടുക. അപ്പോൾ മന്ത്രം ചൊല്ലി തളിക്കുകയും വേണ്ട. ഓരോ വരയായി മാത്രമേ കുറിയിടുകയും പതിവുള്ളൂ. പ്രദോഷദിവസം നന്നായി കുറിയിടാറുണ്ട്.

10. മറ്റു ദേവകാര്യങ്ങൾ.

ഈ സ്പേധാരണം കഴിയുന്നതുവരെയുള്ള കാര്യങ്ങളിൽ ആർക്കും വലിയ വ്യത്യാസം കാണുകയില്ല. എല്ലാവർക്കും അനുഷ്ഠാനം ഏതാണ്ട് ഒരുപോലെയായിരിക്കും. വേദം മുഴുവൻ വശമുള്ളവരാണെങ്കിൽ—മുൻകാലങ്ങളിൽ അതു വശമല്ലാത്തവർ എത്രയോ അപൂർവ്വമായിരുന്നു—വേദം ചൊല്ലി ആദിത്യനമസ്കാരം ചെയ്യുക പതിവാണ്. അത് 50—100—200—500 അതിലധികവും ചെയ്യുന്നവരുണ്ടാകും. പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരക്കാരും അപൂർവ്വമല്ല. ദേവകാര്യങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ വേദംകൊണ്ടുതന്നെ സ്വാധ്യായം എന്നൊന്നുണ്ട്. പണ്ടാത്തപ്പോലെ വേദം മുഴുവൻ കാണാപ്പാഠം പഠിക്കുന്നവർ ഇനി ഉണ്ടാകുവാൻ പ്രയാസമാണ്. അതിനാൽ അതിനെപ്പറ്റി ചിന്തിക്കുന്നില്ല.

ശിവൻ, വിഷ്ണു, ഭുവ്വ മുതലായ ഇഷ്ടദേവന്മാരെ ഉദ്ദേശിച്ചും, ഓരോ ഫലത്തിന്നുവേണ്ടിയും പല മന്ത്രങ്ങളെക്കൊണ്ടു് ഉപാസിക്കുന്നവർ പലരുമുണ്ടു്. സാളഗ്രാമം, ശിവലിംഗം, ഭഗവതി, സുബ്രഹ്മണ്യൻ, ഗണപതി മുതലായി അവരവരുടെ പരദേവതമാരെയും, മന്ത്രമുന്തികളേയും കേതിയും അഭിരചിയും അനുസരിച്ചു് ഉപാസിച്ചുവരുന്നു. പൂജ, പുഷ്പാഞ്ജലി, ജപം, നമസ്കാരം മുതലായി പല തരത്തിലും, ഓരോ കാര്യസാധ്യത്തിന്നുവേണ്ടിയും ഭജിക്കുന്നു. ഋഗ്വേദത്തിലുള്ള പ്രധാനമായ പ്രത്യേക മന്ത്രങ്ങളെയെല്ലാം ചേർത്തു് “ഋഗ്വേദമന്ത്രങ്ങൾ” എന്നൊരു പുസ്തകം പ്രസിദ്ധം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്, അതുപോലെത്തന്നെ ധ്യാനങ്ങളും മന്ത്രങ്ങളും, മന്ത്രപ്രയോഗങ്ങൾ, പൂജകൾ മുതലായ പുസ്തകങ്ങളും പ്രസിദ്ധം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. അതിനാൽ അവയിൽ പെടാത്തതും, നിത്യകർമ്മങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ അനുഷ്ഠിച്ചുവരുന്നതും, അനുഷ്ഠിച്ചുവരേണ്ടതുമായ മന്ത്രങ്ങളേയും, അതുകൊണ്ടുള്ള ഉപാസനാസമ്പ്രദായങ്ങളേയും മാത്രമേ ഇവിടെ പറയുന്നുള്ളൂ.

11. നമസ്കാരവിധി.

നമസ്കാരത്തെപ്പറ്റി സാമാന്യമായിത്തന്നെ രണ്ടു വാക്കു് പറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. “വായുസ്സും വയറിന്നും നല്ലതു്”, ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും നല്ലതു്”. “വൈദ്യനും വൈദികനും സമ്മതിച്ചതു്”—എന്നിങ്ങിനെ ചില പഴഞ്ചൊല്ലുകൾ നമ്പൂതിരിമാർക്കിടയിൽ നടപ്പുണ്ടു്. അതിന്റെ കാരണം അവ തമ്മിൽ പലപ്പോഴും പൊരുത്തം കുറഞ്ഞുവന്നേയ്ക്കുമെന്നുള്ളതാണു്. ഭക്ഷിക്കുവാൻ വായുസ്സും നല്ല രുചിയുള്ളതാണെങ്കിലും വയറിന്നു പറ്റിയതല്ലെന്നു് വന്നേയ്ക്കും. നേരെമറിച്ച് തിന്നുവാൻ രുചികരമല്ലാത്ത പലതും ദേഹത്തിന്നു് നല്ലതായിട്ടുമു

ഞാകമല്ലോ. അതുപോലെ നമസ്കാരം “വൈദ്യനം”,
 “വൈദികനം” സമ്മതിച്ചതാണ്. മറ്റൊരുവിധം പറ
 യുന്നതായാൽ “ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും” നല്ല
 താകുന്നു. വൈദികൻ സമ്മതമായതിന്റേയോ, പര
 ത്തിലേയ്ക്കു നന്നായതിന്റേയോ കാരണം പ്രത്യേകം എ
 ടത്തു പ്രസ്താവില്ലേണ്ടതില്ലല്ലോ. വൈദ്യൻ സമ്മതമാ
 വാനും ഇഹത്തിലേയ്ക്കു പ്രത്യേകം നന്നാവാനും കാരണം
 അതിന്റെ വ്യായാമപരമായ വശമാകുന്നു. ശരിയായി ന
 മസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന വ്യായാ
 മം ചില്ലറയല്ല. നമ്പൂതിരിമാർ സാധാരണയായി ചെയ്തു
 വരുന്ന ഇന്നത്തെ നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരിയായ
 വിധിപ്രകാരമല്ലെന്നും, അതു് അതിന്റെ ഒരു ആഭാസ
 മായി പരിണമിച്ചിരിക്കുന്നുവെന്നും പറയേണ്ടിയിരിക്കു
 ന്നു. എന്നാൽ അതുപ്രകാരംതന്നെ പത്തുനൂറുനമസ്കാരം ചെ
 യ്യുന്നതായാൽ ശരീരത്തിനു നല്ല വ്യായാമം ആകുന്നതും,
 ദീപനക്ഷയം—ശോധനക്കുറവു്--ഉറക്കം പോരായ്മ മുത
 ലായ പല രോഗങ്ങളും പിടിപെടാതെ കഴിക്കാവുന്നതും,
 പിടിപെട്ടുപയ്ക്കും നിവാരണമുണ്ടാക്കുന്നതുമാകുന്നു. വ്യായാ
 മത്തിന്റെ ആവശ്യകതയേയും, അതില്ലാഞ്ഞാലത്തെ
 ദോഷത്തേയും ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ സമ്മതിച്ച കാര്യമാ
 ണല്ലോ. ഇക്കാര്യത്തിൽ ഇഹത്തിലേയ്ക്കും പരത്തിലേയ്ക്കും
 ഇത്ര നന്നായിട്ടു്—വൈദ്യനം വൈദികനം ഒന്നുപോലെ
 സമ്മതിച്ചിട്ടുള്ള—ഒരു നിത്യകർമ്മം (വൈദ്യന്റെ ഭാഷ
 യിൽ വ്യായാമം, വൈദികന്റെ ഭാഷയിൽ ഹൃദയശുദ്ധി
 നം) ലോകത്തിലെവിടെയും കണ്ടിട്ടുണ്ടോ എന്നു സംശ
 യമാണ്. വിധിപ്രകാരം 100 നമസ്കാരം ചെയ്യുന്നതാ
 യാൽ അയാൾക്കു വേറെ യാതൊരു വ്യായാമവും ആവ
 ശ്യമില്ല കേവലം ഒരു മതകാര്യം എന്നു മാത്രമല്ല മനോ
 വിഷയമായ നിത്യകർമ്മവും കൂടിയായിട്ടാണ് ഇതിനെ

നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഭക്തിയും പുണ്യവും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിക്കുന്നതിന്നു ഒന്നുപോലെ ഉപയുക്തമായ നമസ്കാരം എല്ലാവരും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണെന്നു പറയാൻ സന്തോഷമുണ്ട്. ഇന്ന് നമ്പൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ പോലും ശരിയായ സമ്പ്രദായം വിട്ട് നമസ്കാരം അതിന്റെ ഒരാഭാസരൂപമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇതരരുടെ കാര്യം പറയാനില്ലല്ലോ. അതിനാൽ നമസ്കാരത്തിന്റെ ശരിയായ ഒരു വിവരണവും കൂടി ഇവിടെ കൊടുക്കുന്നത് ഉപയോഗപ്രദമാകുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു.

ആത്മപസ്താനം ആരോഗ്യത്തിന്ന് വളരെ നല്ലതാണെന്ന് ഇന്നു പാശ്ചാത്യപണ്ഡിതന്മാരെല്ലാം സമ്മതിച്ചതാണ്. കൂനിസിസ്റ്റപ്രകാരം പണ്ടുതന്നെ അതു ആരോഗ്യകരമാണെന്ന് സ്ഥാപിച്ചിരുന്നു. പല രോഗങ്ങൾക്കും ഇന്ന് അതു ഫലപ്രദമായ ഒരു ചികിത്സയായിട്ടും പരിണമിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ പ്രത്യക്ഷ നമസ്കാരത്തിന്റെ അർത്ഥവും ഇതുതന്നെയാണ്.

ഗൃഹത്തിനകത്തല്ലാതെ വെയിലും മഴയും കൊള്ളത്തക്ക മിററത്തു് എവിടെയെങ്കിലും നമസ്ക്കരിക്കുന്നതിന്നേയാണ് പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരം എന്നു പറയുന്നത്. ആദിത്യനെ പ്രത്യക്ഷമായി കണ്ടുകൊണ്ട് നമസ്ക്കരിക്കുന്നതിനാൽ അതിന്ന് ആ പേർ സിദ്ധിച്ചതാകുന്നു. അമ്പലങ്ങളിൽ തിരുമുറ്റത്തു് കല്ലുവിരിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവിടം അതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. പല ഇല്ലങ്ങളിലും അമ്പലങ്ങളിലും പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരത്തിനായി അതിനുവേണ്ടിടത്തോളം ദീർഘവിസ്താരത്തോടുകൂടി കരിങ്കല്ലുകൊണ്ടും മറ്റും പ്രത്യേകസ്ഥലം ഏല്പിട്ടുത്തിയിരുന്നതും അപൂർവ്വമായിരുന്നു.

ആദ്യംതന്നെ കിഴക്കോട്ടു് തിരിഞ്ഞു് നിവർന്നിട്ടുക. തദവസരത്തിൽ കാലുകൾ, അരക്കെട്ടു്, മാറിടം,

കഴുത്തു് എന്നീ അവയവങ്ങൾ വളയാതെ, വടിപോലെ എല്ലാം നെരെ നില്ക്കണം. കൈവീരലുകൾ തമ്മിൽ ചേർത്തു് കൈപ്പടങ്ങൾ രണ്ടും കൂട്ടി മാറിടത്തിൽ മുട്ടിച്ചു് ഭക്തിയോടുകൂടി തൊഴുതുകൊണ്ടു് നില്ക്കണം. കാലടികൾ അധികം അകത്താതെ, അടുപ്പിച്ചുവെക്കുകയും വേണം. മുകളിൽക്കൂടി സാവധാനത്തിൽ ശ്വാസം ഉൾക്കൊള്ളുക. ഈ നിലയിൽ നിന്നുകൊണ്ടു് മന്ത്രം ചൊല്ലുക. മന്ത്രങ്ങൾ അനേകമുണ്ടു്. അവരവർക്കിഷ്ടമുള്ള മന്ത്രങ്ങൾ സ്വീകരിയ്ക്കാവുന്നതാണു്. ചില പ്രധാനമന്ത്രങ്ങളെ താഴെ ചേർക്കുന്നുമുണ്ടു്.

മന്ത്രം ജപിച്ചേ കഴിയൂ എന്നില്ല. മന്ത്രം കൂടാതെ നമസ്കരിച്ചാലും അതു നല്ല വ്യായാമമാകുന്നതും, ആരോഗ്യവൽനയ്ക്കു വളരെ സഹായകരമായിത്തീരുന്നതുമാകുന്നു. അതിനാൽ നമസ്കാരത്തെ ഹിന്ദുക്കളുടെ ഒരു മതകാര്യമാണെന്നുകരുതി അന്യമതക്കാർ അതിനെ വഴ്ജിയ്ക്കണമെന്നില്ല. അതു് ഒരു മതക്കാരുടെ ചടങ്ങായാൽകൂടിയും നല്ലതാണെങ്കിൽ ആ കാരണത്താൽ സ്വീകരിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുന്നതു് വിദ്വ്വിത്തവുമാകുന്നു. ഹിന്ദുക്കൾക്കു് അതു് മതപരമായ ഒരു ദേവകാര്യം കൂടിയാകയാൽ മന്ത്രം ജപിയ്ക്കുന്നതു് അത്യാവശ്യമാകുന്നു. വേദാദിമന്ത്രങ്ങൾ ജപിച്ചു് പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരം ചെയ്തുകൊണ്ടു് പാണ്ഡ്യു്, കഷ്ടം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങളിൽനിന്നു് രക്ഷപ്പെട്ടതായ പല ചരിത്രകഥകളും അനുഭവമുള്ളതാണു്.

മന്ത്രം ചൊല്ലിക്കഴിഞ്ഞാൽ കൈകൾ രണ്ടും വീരലുകൾ ചേർത്തു് ചെവികളുടെ വശങ്ങളിൽകൂടി സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം മേല്പോട്ടുയർത്തി തൊഴുക. അപ്പോൾ ഒന്നാംനിലകഴിഞ്ഞു. പിന്നെ രണ്ടാംനിലയുടെ ആരംഭമായി.

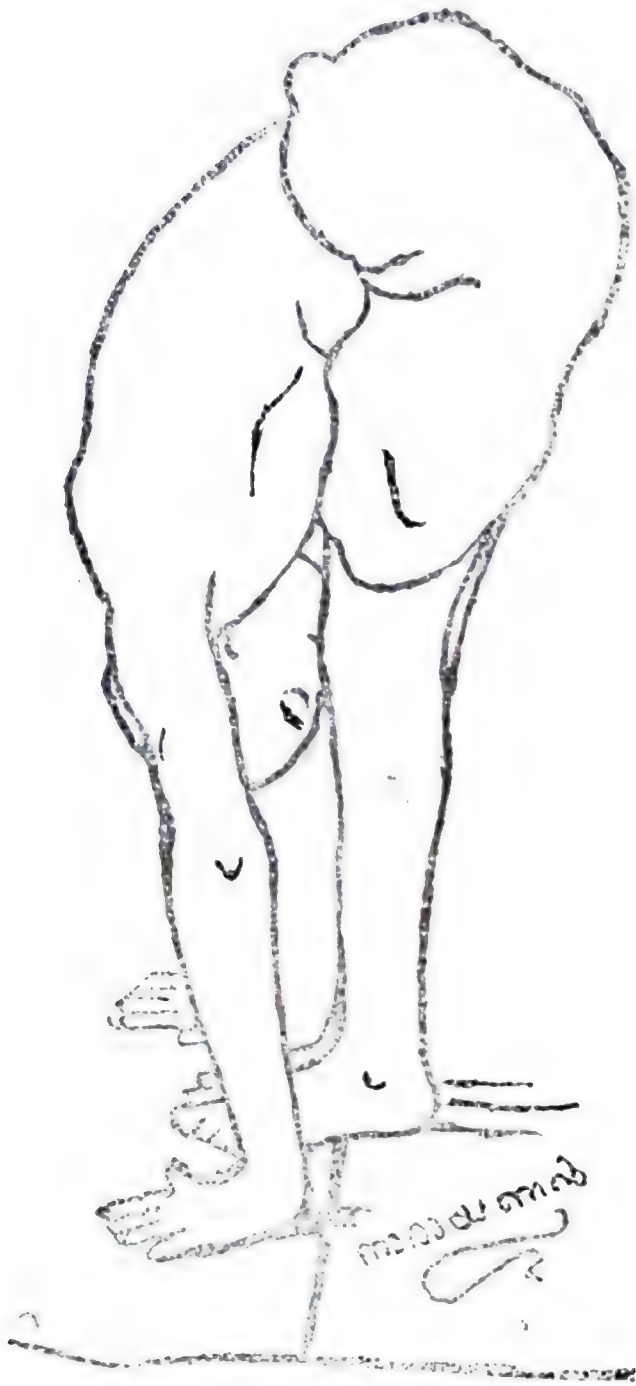


നമോ അം. നീല.

ശ്വാസം മുഴുവൻ പുറത്തേയ്ക്കു വിട്ട് അരക്കെട്ട് സാവധാനത്തിൽ വളച്ച് കൈപ്പടങ്ങൾ രണ്ടും കാലടികളുടെ ഇരുവശങ്ങളിലായി മൂന്നുനാലു ഇഞ്ച് അകലത്തിൽ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നവിധം നിലത്തു കത്തണം. ഇത് അത്ര എഴുപ്പമല്ല; ആരംഭകാലങ്ങളിൽ അതിന്ന് സാധിക്കുകയുമില്ല. പെട്ടെന്ന് ബലം പ്രയോഗിച്ചു ചെയ്യരുത്. ഈ രണ്ടാംനില മാത്രമല്ല ഓരോ നിലകളും സാവധാനത്തിലും ക്രമത്താലേയും വലിയ ബലപ്രയോഗം കൂടാതേയും ശീലിച്ചു സ്വാധീനമാക്കേണ്ടതാണ്. അല്ലെങ്കിൽ ഞരമ്പുകൾക്കും അസ്ഥികൾക്കും മറ്റും കേടുകൾ പറ്റുവാനും, വേദനകൾ ഉണ്ടാകുവാനും ഇടവരും. ആരംഭകാലത്തു് അരക്കെട്ടു് ഈവിധം വളയുകയില്ല. കൈപ്പടങ്ങൾ കാലടികളുടെ ഇരുവശങ്ങളിൽ കത്തുവാൻ സാധിക്കുകയുമില്ല. കാലടികളുടെ മുൻവശത്തു് രണ്ടു രണ്ടര അടി ദൂരത്തുമാത്രമേ കൈകൾ നിലത്തു് കത്തുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. കാൽ മുട്ടുകൾ വളയാതെ നിറുത്തുവാനും പ്രയാസം തോന്നും. പതിവായി ശീലിച്ചാൽ ക്രമത്തിൽ ഈ വിധം ചെയ്യാൻ സാധ്യമാകും. ഇങ്ങനെ ശരിക്കു് ചെയ്യാറായാൽ കാൽ മുട്ടുകൾ വളയാതെ വടിപോലെ നില്ക്കണം. നെറ്റി കാൽ മുട്ടുകളിൽ മുട്ടി അമർന്നിരിക്കണം, നമസ്കാരം കഴിയുന്നതുവരെ കൈപ്പടങ്ങൾ നിലത്തു പതിഞ്ഞിരിക്കുകയും വേണം. (ചിത്രം 21)

പിന്നെ ഇടത്തെ കാൽ മടക്കുകയും വലത്തേകാൽ പിന്നാക്കം നീട്ടുകയും ചെയ്തു. വലത്തുകാലിന്റെ വിരലുകളും മുട്ടും നിലത്തു് മുട്ടിനില്ക്കട്ടെ. മടക്കിയ ഇടത്തുകാലിന്റെ മുട്ടുകൾ മുന്പോട്ടു് തള്ളിയിരിക്കട്ടെ. അതു് മാറിടത്തിൽ മുട്ടി ഞെരുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കട്ടെ. ഈ നിലയിൽ നിന്ന് ചിത്രത്തിൽ കാണുന്നവിധംതല ഉയർത്തി കഴുത്തു

ചിത്രം 21



നമസ്കാരം രണ്ടാംനില.

പിൻപുറത്തേയ്ക്കു വളച്ച് മേല്പോട്ട് നോക്കണം. കൈകൾ വളയരുത്. കൈകളും ഇടത്തേക്കാലും മുന്നേപ്പോലെത്തന്നെ അതേസ്ഥലത്തു പതിഞ്ഞിരിക്കുകയും വേണം. (ചിത്രം 22)

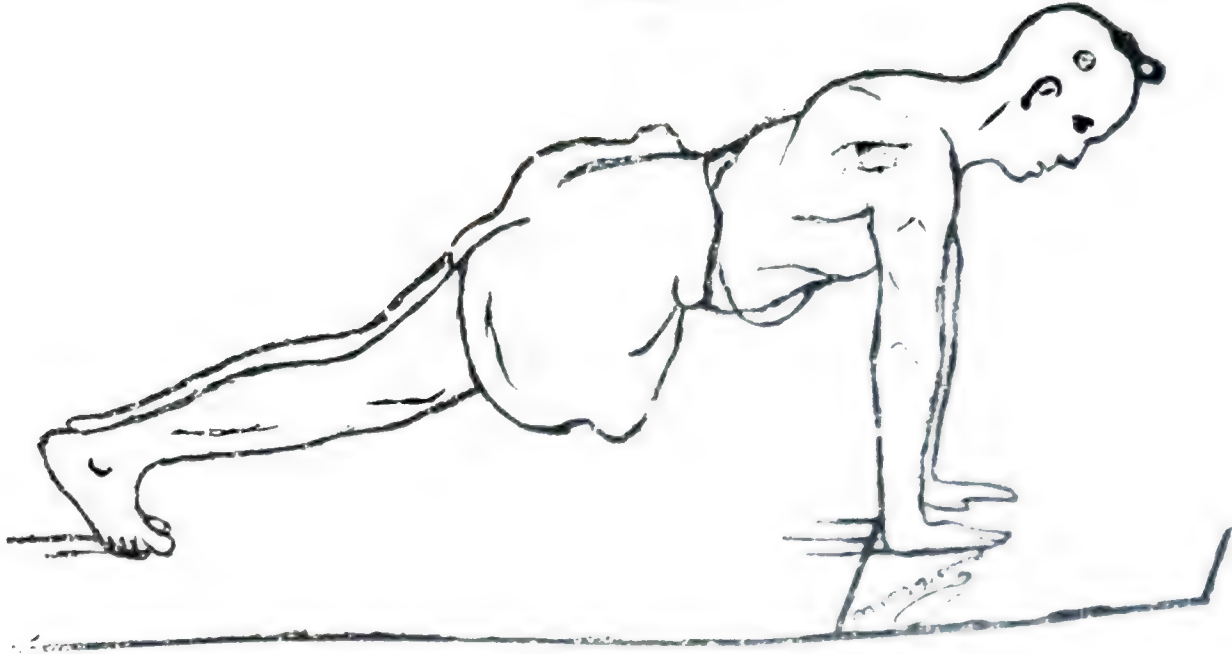
ചിത്രം 22



നമസ്കാരം മൂന്നാംനില.

മടങ്ങിയിരുന്ന ഇടത്തുകാൽ പിന്നിലേയ്ക്ക് കൊണ്ടുപോയി വലത്തുകാലിനോടൊപ്പം നിൽക്കണം. കൈകൾ—മുട്ടുകളും കക്ഷപ്രദേശവും ഒട്ടും ഒടിവുകൂടാതെ—നേരെ മുഷളിലേയ്ക്കായി വടിപോലെ ഇരിക്കണം. ഈ നിലയിൽ കയ്യിന്റെ നീളത്തോളം മാറിടം ഉയർന്നിരിക്കും. കാൽമുട്ട് അരക്കെട്ട് കഴുത്തു മുതലായ സ്ഥലങ്ങൾ വളവോ ഒടിവോ കൂടാതെ ഇരിക്കണം. അപ്പോൾ ഭേദത്തിന്റെ ഭാരം മുഴുവൻ ചിത്രത്തിൽ കാണുന്ന വിധം കാലിന്റെ വിരലുകളിന്മേലും കണ്ണടങ്ങളിന്മേലും താങ്ങിനില്ക്കും. (ചിത്രം 23)

ചിത്രം 23.



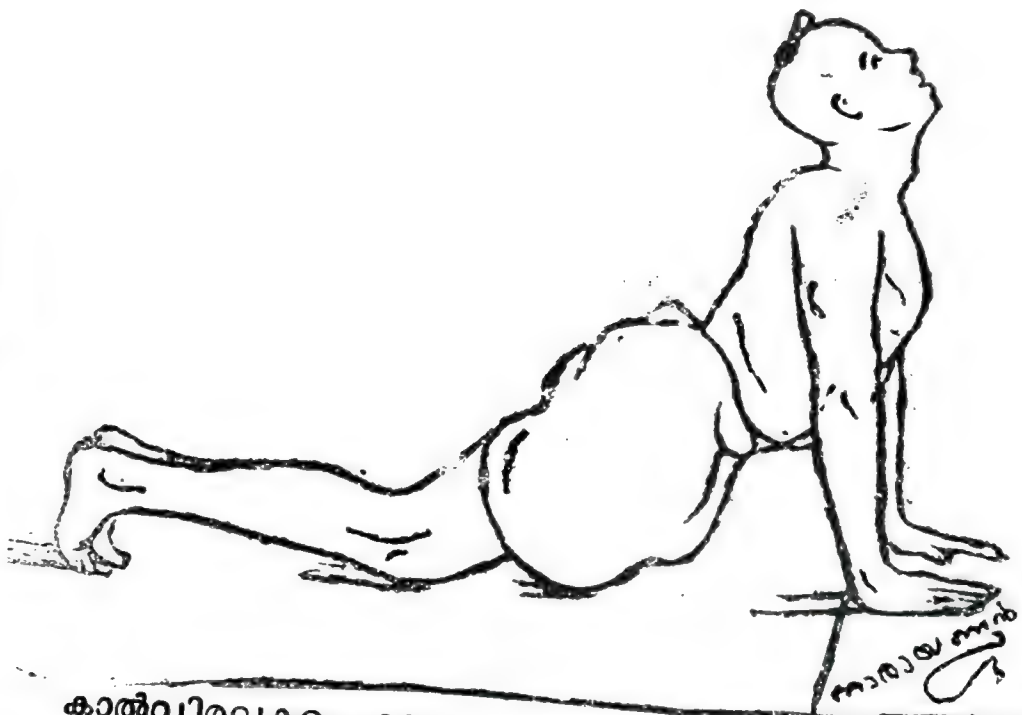
നമസ്കാരം നാലാംനില.

കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി ശരീരം കീഴ്പ്പോട്ട് താഴ്ത്തുക. കൈപ്പടങ്ങളും കാലടിയും (ചിരലുകളും) മുൻസ്ഥാനത്തുനിന്ന് എടുക്കാതെ ഇതു ചെയ്യണം. കാൽമുട്ടുകളും മാറിടവും നെറ്റിയും മാത്രം നിലത്തു മുട്ടിക്കുക; വയറും മുക്കം നിലത്തു തൊട്ടിരിയ്ക്കണം. അതിന്ന് താടി മാറിടത്തിൽ മുട്ടിക്കുകയും, വയറ് എക്കി അര കുറച്ച് ഉയർത്തുകയും ചെയ്താൽ മതി. നാലാംനിലയിൽ നിന്ന് കൈമുട്ടുകൾ മടക്കി ദേഹം താഴ്ത്തുമ്പോൾ ദേഹം കുനിച്ച് തല അതിന്നുപേണ്ടിടത്തോളം പിന്നാക്കം കൊണ്ടുവരണമെന്നേ ഉള്ളൂ. ആ നിലയിൽ കിടന്നുകൊണ്ട് രണ്ടുകൈകളും ചെവികളുടെ വശങ്ങളിൽകൂടി സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം നീട്ടി തൊഴണം. ആദ്യകാലങ്ങളിൽ ഇങ്ങനെ തൊഴുന്നതിന്ന് വലിയ പ്രയാസം തോന്നും. മാറിടവും, പ്രത്യേകിച്ചു നെറ്റിയും, നിലത്തമൻ വേദനയുണ്ടാകും. എങ്കിലും ശ്രദ്ധയോടുകൂടി നിരന്തരമായി അഭ്യസിച്ചാൽ അതും ക്ഷണത്തിൽ സാധ്യമായിത്തീരുന്നതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ നമസ്ക്കരിച്ചതൊഴുതുകൊണ്ടാണ് നമഃ എന്നവസാനിയ്ക്കുതായ മൂലമന്ത്രം ചൊല്ലേണ്ടത്. നമസ്ക്കാരത്തിന്നു നിന്ന് തൊഴുതുകൊണ്ട് മന്ത്രം ചൊല്ലുകയും, നമസ്ക്കരിച്ച് തൊഴുതുകൊണ്ട് മൂലമന്ത്രം ചൊല്ലുകയും വേണം. അപ്പോൾ മുൻ ഉൾക്കൊണ്ട ശ്വാസത്തെ മുഴുവൻ പുറത്തേക്കു വിടാം. (ചിത്രം 24)

ചിത്രം 24.



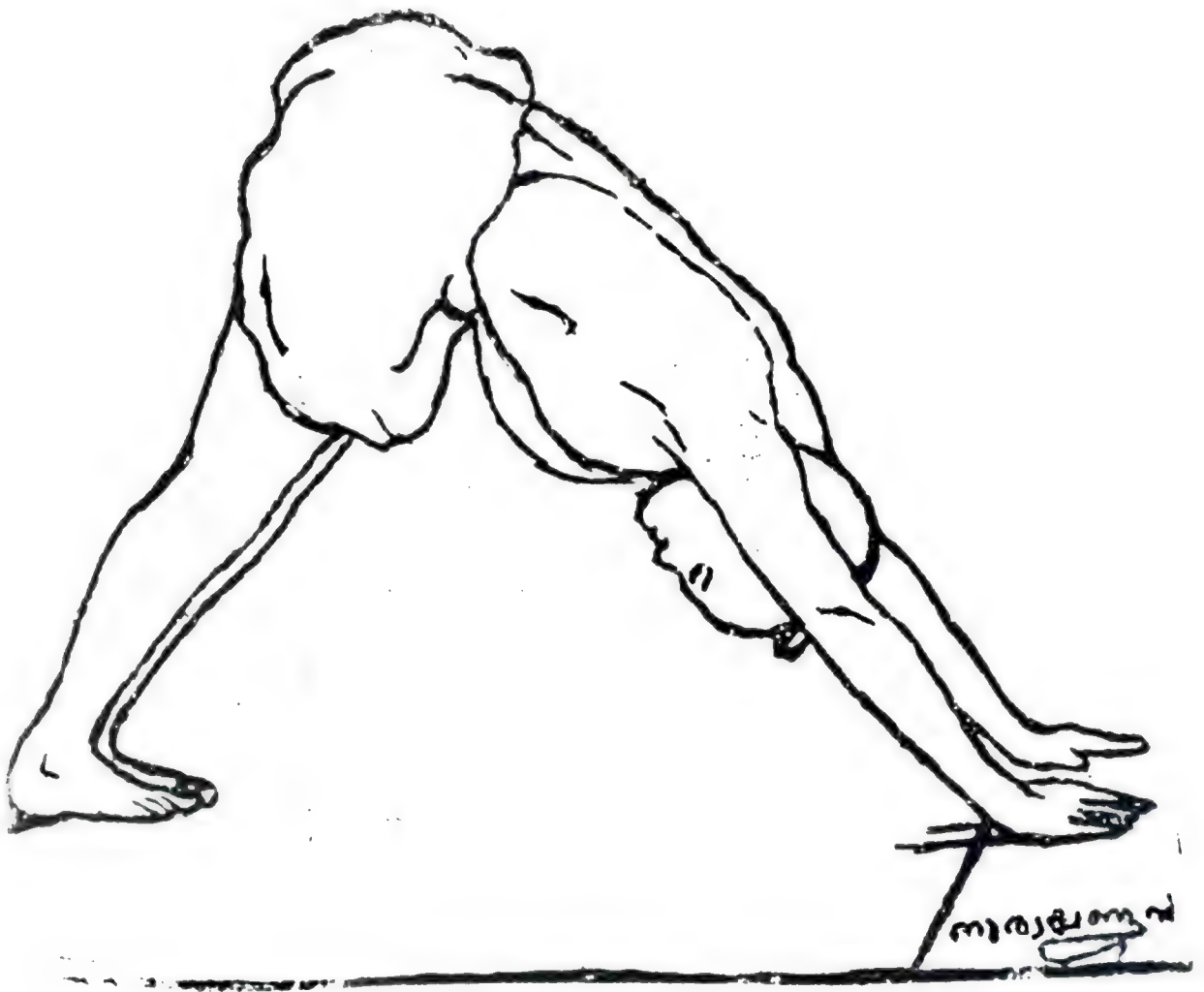
നമസ്കാരം അഞ്ചാംനില.



നമസ്കാരം ആരംഭിച്ചു.

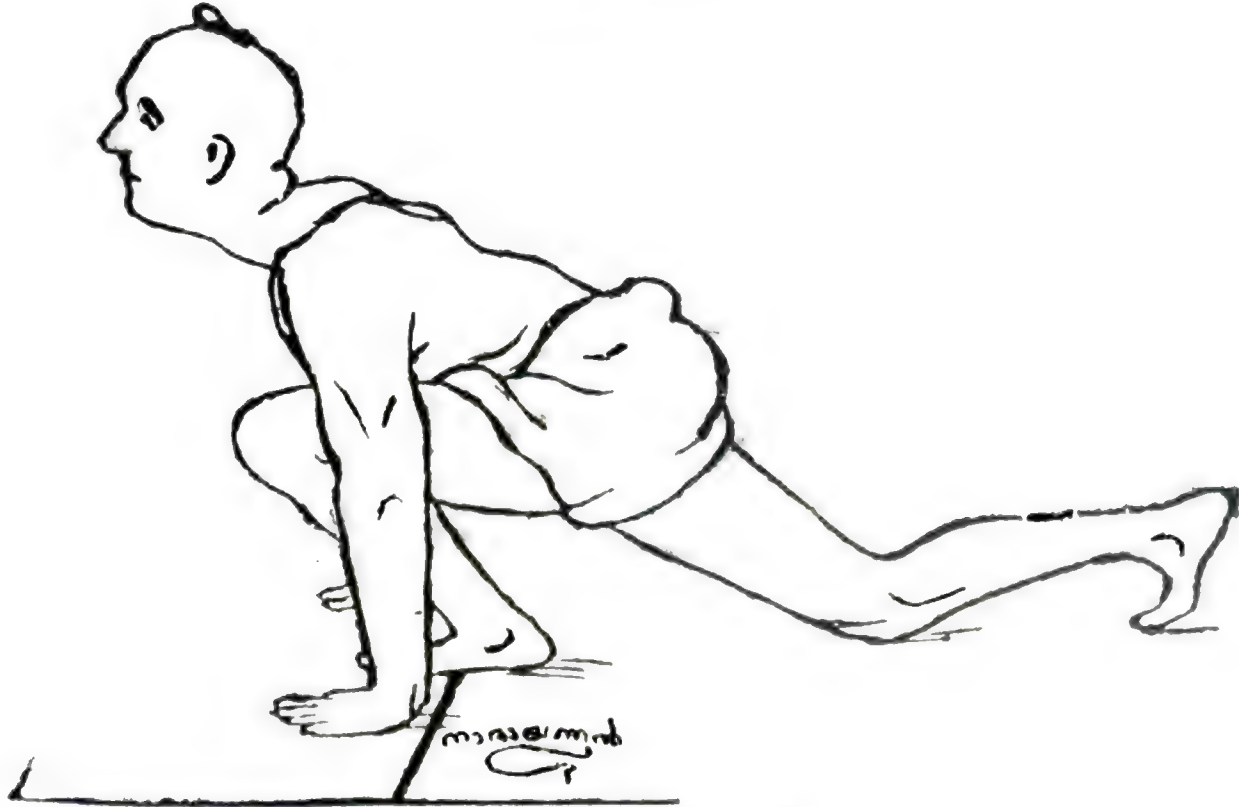
കാൽവിരലുകളും മുട്ടുകളും കൈപ്പടങ്ങളും നിലത്തു നിന്നെടുക്കാതെ തന്നെ കൈമുട്ടുകൾ നിവർത്തി കൂടുന്തുകയായി കത്തനെ നിർത്തുകയും കഴുത്തു പിന്നാക്കം വളച്ച് മുകളിലേയ്ക്കു നോക്കുകയും ചെയ്തു; ശ്വാസം ഉറക്കൊള്ളുകയും ചെയ്തു. (ചിത്രം 25)

ചിത്രം 26

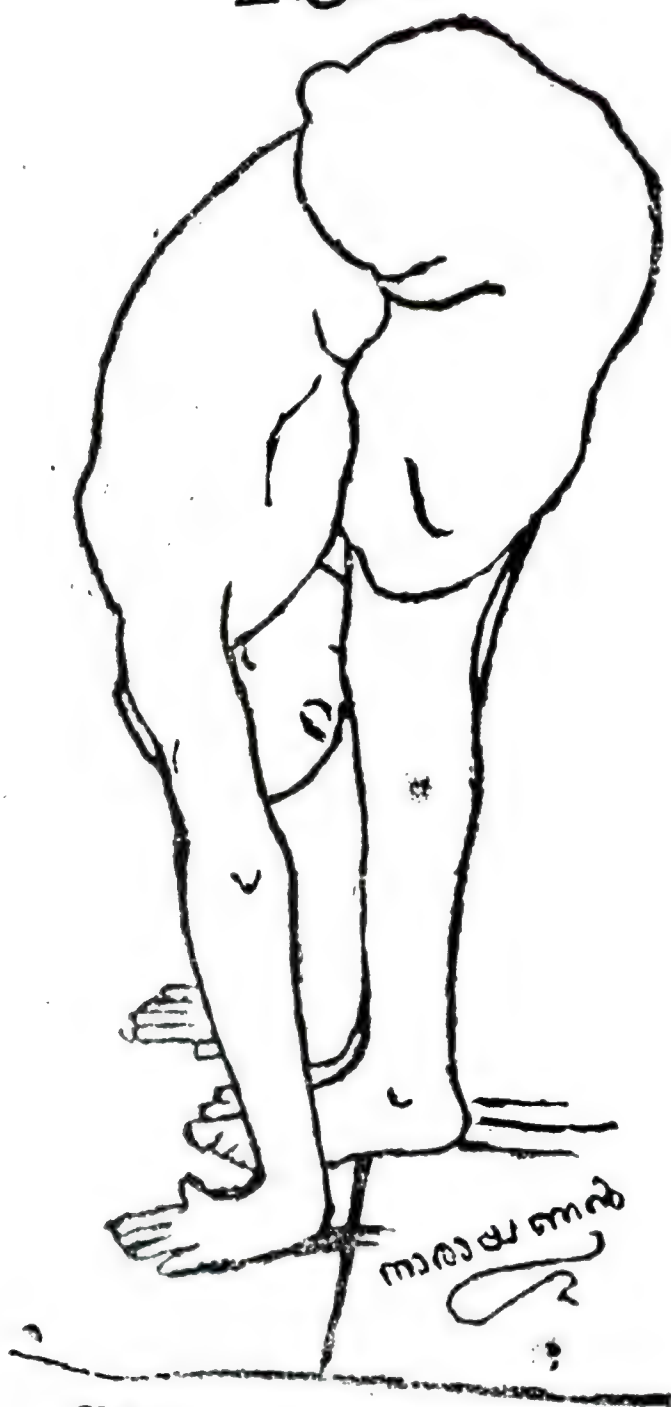


കാൽവിരലുകളും കൈപ്പടങ്ങളും അവിടെനിന്നുമാ
റാതെ അരക്കെട്ട് കഴിയുന്നത്ര ഉയർത്തുക. കാൽമടമ്പു
കൾ (ഉപ്പുററികൾ) നിലത്തു് പറ്റിച്ചുവെക്കുകയും വേണം.
കൈകളും കാലുകളും വളയാതെ വടിപോലെയിരിക്കണം.
തല കൈകളുടെ മദ്ധ്യത്തിലായി അതേ ചെരിവിൽ നി
ൽക്കുകയും വേണം. പിന്നെ ആദ്യം ചെയ്ത ക്രമത്തിനു് വി
പരീതമായി ഇതിൽനിന്നു് 3-2-1 എന്നീ നിലകളിലേ
യ്ക്കു് മടങ്ങുകയാണു് വേണ്ടതു്. (ചിത്രം 26)

അതിന്നു് ഒരു കാൽമുട്ട മടക്കി, കാലടി കൈകളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ നി
 ലത്തുപതിച്ചു്, കാൽമുട്ടു് മുൻവശത്തേയ്ക്കുനീക്കി തുടകൊണ്ടു് വയററത്ത
 മത്തി തല ഉയർത്തി കഴുത്തു സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം പിന്നാക്കംവളച്ചു്
 മേല്പോട്ടു് നോക്കുക. പിന്നാക്കം നീട്ടുന്ന കാലിന്റെ വിരലുകളും മുട്ടും ഈ
 സമയത്തു് നിലത്തു് മുട്ടിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കണം, മൂന്നാംനിലയിൽ പിന്നാ
 ക്കം നീട്ടിയതു വലത്തു കാലാകയാൽ ഈ നിലയിൽ ഏടത്തുകാൽ പി
 ന്നാക്കം നീട്ടുകയും, വലത്തുകാൽ മടക്കി മാറിടത്തു മുട്ടിയ്ക്കുകയാണ് വേണ്ട
 തെന്നും പ്രത്യേകം ഓർമ്മവെക്കേണ്ടതാകുന്നു. (ചിത്രം 27)



നമസ്കാരം ഏകാംഗീല.

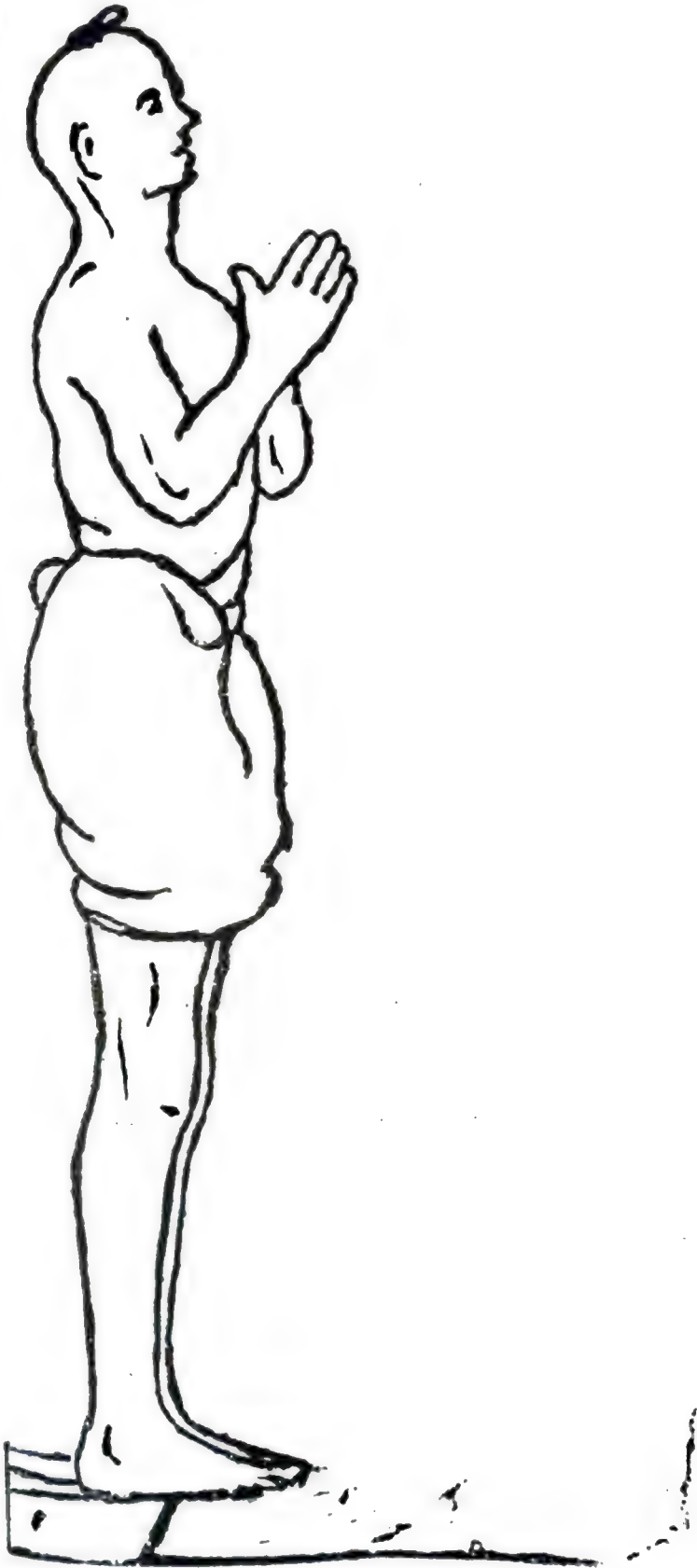


നമസ്കാരം ബ്രഹ്മാനില.

നീട്ടിയിരിക്കുന്ന ഇടത്തുകാൽ മടക്കി കാലടി മുന്നിലേയ്ക്കു കൊണ്ടുവന്ന് വലത്തേ കാലടിയ്ക്കുന്നേറെ ഇടത്തു വശത്തുകുത്തി കാൽമുട്ടുകൾ വളയാതെ നിർത്തി, മുൻ ഉൾക്കൊണ്ട ശ്വാസത്തെ മൂക്കിൽകൂടി സാവധാനത്തിൽ പുറത്തേയ്ക്കു വിട്ട്, നെറ്റി കാൽമുട്ടുകളിൽ അമർത്തി തൊടുവിടുക. (ചിത്രം 28)

പിന്നെ ആദ്യത്തെ നിലപോലെത്തന്നെ തൊഴുതു നില്ക്കുകയും ചെയ്തു അപ്പോൾ ഒരു നമസ്കാരം പൂർത്തിയായി. നല്ലവണ്ണം ചെയ്യാനായാൽ മന്ത്രം കൂടാതെ ഇങ്ങനെ നമസ്കരിയ്ക്കുന്നതിന്നു മുകളിൽ മിന്നട്ടിൽ കുറയാതെ വേണ്ടിവരും. മന്ത്രത്തോടുകൂടിയായാണെങ്കിൽ മന്ത്രത്തിന്റെ വലുപ്പംപോലെ അതിന്നുള്ള സമയം കൂടുതലാവുകയും ചെയ്യും. (ചിത്രം 29)

ചിത്രം 29



നമസ്കാരം പത്താംനില.

പിന്നെ ആദ്യത്തെ നിലപോലെത്തന്നെ തൊഴുതു നില്ക്കുകയും ചെയ്തു അപ്പോൾ ഒരു നമസ്കാരം പൂർത്തിയായി. നല്ലവണ്ണം ചെയ്യാനായാൽ മന്ത്രം കൂടാതെ ഇങ്ങനെ നമസ്കരിയ്ക്കുന്നതിന്നു മുകാൽ മിനുട്ടിൽ കുറയാതെ വേണ്ടിവരും. മന്ത്രത്തോടുകൂടിയായാണെങ്കിൽ മന്ത്രത്തിന്റെ വലുപ്പംപോലെ അതിനുള്ള സമയം കൂടുതലാവുകയും ചെയ്യും. (ചിത്രം 29)

അഭ്യാസം.

ആദ്യത്തിൽ ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിന്നു് — അഭ്യേന്ദ്രിപ്പിച്ചു തുടങ്ങുന്നതിന്നു് — വലിയ പ്രയാസം തോന്നും. കൈകൾ ലക്ഷം നിവർത്തിത്തുന്നതിന്നും, അരക്കെട്ടു് വളയ്ക്കുന്നതിന്നും മറ്റും ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാകും. അര, കഴുത്തു്, കൈകൾ മുതലായ പല സ്ഥലത്തും വേദനയുണ്ടാകും. എങ്കിലും ക്ഷമയോടുകൂടി നിരന്തരം അഭ്യേന്ദ്രിപ്പാൽ ആർക്കും അനുഷ്ഠിക്കുവാകുന്നതാണു്.

രാത്രി മുഴുവൻ കിടക്കുകയാകുകൊണ്ടു് കാലത്തു് ശരീരത്തിന്നു് ഒട്ടും അയവുണ്ടാകയില്ല. അതിനാൽ കാലത്തു് അഭ്യാസത്തിന്നു കൂടുതൽ വിഷമം തോന്നുന്നതാണു്. നേരെ മറിപ്പു് പകലത്തെ വെയിലും ആയാസവും കാരണം വൈകുന്നേരം ശരീരത്തിന്നു് നല്ല ആയാസവും അയവുമുണ്ടായിരിയ്ക്കും. അതിനാൽ സൂര്യനമസ്കാരം കാലത്തു തന്നെയാണു് വേണ്ടതെങ്കിലും അഭ്യാസം ചെയ്യുന്നതു് പകൽ അഞ്ചുമണിയോടുകൂടിയായാൽ വളരെ എളുപ്പം കിട്ടും. അഭ്യേന്ദ്രിപ്പുവരുന്ന ആദ്യകാലങ്ങളിൽ കളി കാഞ്ഞ പെള്ളം കൊണ്ടാകുന്നതും സിദ്ധിവാദവാൻ സഹായകമാകുന്നു. ശരീയ്ക്കു് പരിശീലനം വന്നുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ നമസ്കാരം കാലത്തുതന്നെ ആക്കുകയും വേണം.

കാലത്തുമാത്രമല്ല, വൈകുന്നേരവും സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നുശേഷം ദേവകാര്യങ്ങളുടെ കൂട്ടത്തിൽ നമസ്ക്കരിയ്ക്കുന്ന നമ്പൂതിരിമാർ പലരുമുണ്ടായിരുന്നു. പകൽ മൂന്നുമണി കഴിഞ്ഞാൽ കാലും മുഖവും കഴുകി ദേവകാര്യങ്ങൾ ചെയ്തിരുന്നവരും, നമസ്ക്കരിച്ചിരുന്നവരും ഇല്ലാതിരുന്നില്ല. പക്ഷേ സൂര്യനമസ്കാരം കാലത്തുമാത്രമേ പതിവുള്ളൂ.

നമസ്കാരങ്ങൾ പലതുമുണ്ടു്. വേദം പഠിച്ചിട്ടുള്ളവരെല്ലാം സാധാരണ സൂര്യനമസ്കാരം ചെയ്തിരുന്നതു് വേ

ഭം കൊണ്ടായിരുന്നു. ഋഗ്വേദത്തിൽ സൂര്യപ്രീതിയ്ക്ക് പ്രത്യേകമായി കുറെ ഋക്കുകൾ (മന്ത്രങ്ങൾ) ഉണ്ട്. അവയ്ക്കു ചൊതുവെ സൗരം എന്നാണ് പേര്. നസൃതിരിമാർ സാധാരണയായി ചെയ്തിരുന്ന നമസ്കാരത്തിന്റെ സമ്പ്രദായത്തോടുകൂടി മന്ത്രങ്ങൾ താഴെ വിവരിയ്ക്കുന്നു. ഗുരു, ഗണപതി, ഭക്ഷിണാമുർത്തി, സരസ്വതി, വ്യാസൻ എന്നീ ക്രമത്തിൽ അഞ്ചു പേർക്ക് ആദ്യം ഓരോന്ന് നമസ്ക്കരിച്ചതിനുശേഷമാണ് ആദിത്യന് നമസ്കാരം തുടങ്ങുക പതിവ്. മാത്രമല്ല അവരവരുടെ പരദേവത മുതലായ മറ്റു പല പ്രത്യേക ദേവന്മാർക്കും നമസ്ക്കരിയ്ക്കുന്നവരുമുണ്ട്. മുൻ പറഞ്ഞ അഞ്ചു നമസ്കാരം കൂടാതെ ആരും പതിവില്ല. ആ ക്രമത്തിലാണ് ഇവിടേയും പറയുന്നത്.

ഓം ശതധാരമുഗ്ധസമക്ഷീയമാണം
വിപശ്ചിതം പിതരം വക്താപനാം
മേളിം മദന്തം പിത്രോരുപസ്ഥേ
തം രോദസീ പിപുതം സത്യവാചം.

—ഓം ഗും ഗുരുഭ്യോ നമഃ.

ഓം ഗണാനാം ത്വാ ഗണപതിം ഹവാമഹേ
കവിം കവീനാമുപമശ്രവസ്തഥം
ജ്യേഷ്ഠരാജം ബ്രഹ്മണം ബ്രഹ്മണസ്തത
ആനഃ ശൃണവന്തതിഭിഃ സീദ സാദനം.

—ഓം ഗം ഗണപതയേ നമഃ.

ഓം അഗ്നേനയ സുപഥാ രായേ അസ്മാൻ
വിശ്വാനി ദേവ വയുനാനി വിദ്വാൻ
യയോധ്യസുജ്ജ്വഹരാണമേനഃ
ഭൂയിഷ്ഠാം തേ നമ ഉക്തിം വിധേമ,

— ഓം ഭം ഭക്ഷിണാമുർത്തയേ നമഃ.

ഓം സദസസ്സതിമത്തേഃ പ്രിയമിദൃസ്യ കാമ്യം
സന്നിം മേധാമയാസിഷം.

—ഓം സം സരസ്വതൈത്യേ നമഃ.

ഓം വേദ വാതസ്യവർത്തനിമുരോര്യഷപസ്യ ബ്രഹ്മതഃ
വേദായേ അധ്യാസതേ.

— ഓം വം വ്യാസായ നമഃ.

സൌരം.

ഓരോ മന്ത്രവും നിന്നു് തൊഴുതുകൊണ്ടു് ചൊല്ലി മേ
ല്ലോട്ടു തൊഴുതു് നമസ്കരിച്ചു് കിടന്നുതൊഴുതുകൊണ്ടു് മൂല
വും ചൊല്ലുക.

ഓം ഉദ്യന്നദ്യ മിത്രമഹഃ ആരോഹന്നത്തരാം ദിവം
ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ
ഹരിമാണം ച നാശയ—ഓം ശ്രീ സൂര്യായ നമഃ

ആദിത്യമന്ത്രം.

(സൌരം)

ഓം ഉ ദൃത്യം ജാതവേദസം ദേവം വഹന്തി കേ
തവഃ ദൃശേ വിശ്വായ സൂര്യം 1. അപത്യേ താ യവോ
യഥാ നക്ഷത്രായന്ത്യക്തഭിഃ സൂരായ വിശ്വചക്ഷസേ 2.
അദൃശ്രമസ്യ കേതവോ വി രശ്മയോ ജനാൻ അനു ഭ്രാജ
ന്തോ അഗ്നയോ യഥാ 3. തരണിർവിശ്വദർശ്വതോ ജ്യോതി
ഷ്ടദസി സൂര്യ. വിശ്വമാഭാസിരോചനം 4. പ്രത്യങ് ദേ
വാനാം വിശഃ പ്രത്യങ്ദേഷി മാനുഷാൻ. പ്രത്യങ് വി
ശ്വം സ്വർഗ്ഗശേ 5. യേനാ പാവക ചക്ഷസാ ഭരണ്യന്തം
ജനൻ അനു. ത്വം വരണമശ്യസി 6. വിദ്യാമേഷി രജ
സ്പൃഥ്വഹാമിമാനോ അക്തഭിഃ. പശ്യൻ ജനാനി സൂര്യ
7. സപ്തത്വാ ഹരിതോ രഥേ വഹന്തി ദേവസൂര്യ. ശോചി

ഷേൾം വിപക്ഷണ 8. അയ്യക്ക സ്വപ്ന ഉന്മൂലസ്സുരോ
 രമസ്യ നപ്തഃ. താഭിയാതി സ്വയുക്തിഭിഃ 9. ഉദയം തമ
 സസ്തരി ജ്യോതിഷഗുണ ഉത്തരം. ദേവദേവതാ സൂര്യ
 മഗന്ത ജ്യോതിരത്ഥം. 10. ഉദ്യന്നദ്യമിത്രമഹ ആരോ
 ഹന്നത്തരാന്ദിവം. ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ ഹരിമാണ്. ച
 നാശയ 11 ശുഭകഷ്ട മേ ഹരിമാണ്. രോപണാകാസു
 ധ്വമസി. അഥോ ഹാരിദ്രവേഷ മേ ഹരിമാണ്. നിദ്രധ്വ
 സി 12. ഉദഗാദയമാദിത്യോ വിശ്വേന സഹസാ സഹ.
 ദ്വിഷന്തം മഹ്യം രന്ധയന്തോ അഹം ദ്വിഷന്തേ ധം. 13.
 ചിത്രം ദേവാനാമുദഗാദനീകം പക്ഷ്മിത്രസ്യ വരണ
 സ്യാഗ്നഃ. ആപ്രാദ്യാവാപുഥിവി അന്തരിക്ഷം സൂര്യ ആ
 ത്ഥാ ജഗതസ്സസ്ഥുഷ്ട 14 സൂര്യോദേവീ മുഷസം രോ
 ചമാനാം മയ്യാന യോഷാ മദ്യേതി പശ്യാൽ. യത്രാന
 രോ ദേവയന്തോ യുഗാനി വിതന്വതേ പ്രതി ഭൂതായ ഭൂം.
 15 ഭൂതാ അശ്വാ ഹരിതസ്സൂര്യസ്യ ചിത്രാ ഏതഗ്വാ അന
 മാദ്യാസഃ. നമസ്യന്തോ ദിവ ആ പൃഷ്ഠ മസ്ഥുഃ പരിദ്യാ
 വാപുഥിവിയന്തി സദ്യഃ 16. തൽ സൂര്യസ്യ ദേവതാം തന്മ
 ഹിതാം മധ്യാ കന്തോർച്ചിതം സഞ്ജഭാര. യദേ ദേവേ
 ഹരിതസ്സധസ്ഥാദാദ്രാത്രീവാസസ്തന്തേ സിമന്തേ 17.
 തന്മിത്രസ്യ വരണസ്യാഭിപക്ഷേ സൂര്യോ രൂപംകുണ്ഡതേ
 ദ്യോരൂപസ്ഥേ. അന്ത മന്യദൃശസ്യ പാജഃ കൃഷ്ണ ന്യേ
 ഭൂരിത സംഭരന്തി 18. അദ്യാദേവോ ഉദിതാ സൂര്യസ്യ നി
 രംഹസഃ പിപുതാനിരവദ്യാൽ. തന്നോമിത്രോ വര
 ണോ മാമഹന്താമദിതിസ്സിന്ധു പൃഥിവി ഉതദ്യഃ 19.
 ഇത്രം മിത്രം വരണമഗ്നിമാഹു രഥോ ദിവ്യഃ സ സുപ
 ണ്ണോ ഗതത്മാൻ. ഏകം സദിപ്രാ ബഹുധാവദന്ത്യഗ്നി.
 യഥം മാതരിശ്വാതമാഹുഃ 20. കൃഷ്ണം നിന്ദാനം ഹായഃ
 സുപണ്ണോ അപോ വസാനാ ദിവദ്യുതന്തി. ത ആവ
 വൃത്രത്സദനാദൃതസ്യാ ദിദ്യുതേ പൃഥിവി വ്യദ്യതേ

21. ഹംസഃ ശുചിഷഭസുരന്തരിക്ഷ സഭോതാവേദിഷഭ
 തിമിർഭരോണസൽ. നൃഷഭരസ ഭൃതസദ്യോമസഭസ്
 ജാ ഗോജാഗൃതജാ അഗ്നിജാഗൃതം 22. യത്പാ സൂര്യസ്വർഭാ
 നസ്തമസാവിധ്യദാസുരഃ. അക്ഷേത്ര വിദ്യമാ മുഗ്ധോ ഭവ
 നാനൃദീയയഃ. 23. യദഭ്യ സൂര്യബ്രഹ്മവാനാഗാ ഉദ്യന്തി
 ത്രായ വരുണായ സത്യം. വയം ദേവത്രാദിതേസ്യാമ തവ
 പ്രിയാസോ അയ്മൻ ഗുണന്തഃ 24. ഉൽ സൂര്യോ ബൃഹ
 ഭ്യംഷ്യശ്രേൽ പുരു വിശ്വാ ജനിമമാനുഷാണാം. സമോ
 ദിവാ ഭദ്രശേ രോചമാനഃ കൃതാകൃതഃ സുകൃതഃ കർത്തുഭീർ
 ഭൂൽ 25. സ സൂര്യ പ്രതിപരോ ന ഉദ്ഗാ ഏഭിസ്തോമേ
 ഭിരേതശേഭിരേവൈഃ. പ്രനോ മിത്രായ വരുണായ വൊ
 ചാനാഗസോ അയ്മണേ അഗന്യേ ച 26. വി നഃ
 സഹസ്രം ശുഭധോ രദന്തപൃതാവാനോ വരുണോ മിത്രോ
 അഗ്നിഃ. യച്ഛന്തു ചന്ദ്രാ ഉപമനോ അക്മാനഃ കാമം
 പുപുരന്തുസ്തപാനഃ 27. ഉദ്യേതിസുഭഗോ വിശ്വചക്ഷാഃ
 സാധാരണഃ സൂര്യോമാനുഷാണാം. ചക്ഷുർമ്മിത്രസ്യ വരു
 ണസ്യ ദേവശ്ചമേവയസ്സമവിവൃക്തമാംസി 28. ഉദ്യേ
 തി പ്രസവീതാജനാനാം മഹാൻ കേതുരണ്ണവഃ സൂര്യസ്യ
 സമാനം ചക്രം പത്യാവിവൃത്സൻ യ ദേതശോവഹതി
 ധൃഷ്ട്യയുക്തഃ 29. വിഭ്രാജമാന ഉഷസാമുപസ്ഥമാഭ്രഭൈ
 രദേത്യനുമദ്യമാനഃ. ഏഷ മേ ദേവഃ സവിതാ ചച്ഛന്ദ
 യഃ സമാനം ന പ്രമിനാതി ധാമ 30. ദിവോ തക്മ
 ഉരു ചക്ഷാ ഉദ്യേതി ഭൂരേ അത്ഥസ്തരണിർഭ്രാജമാനഃ. നൃ
 നം ജനാഃ സൂര്യേണ പ്രസൂതാ അയന്നത്ഥാനി കൃണവന്ന
 പാംസി 31. യത്രാ ചക്രമുതാ ഗാതുമസ്സേ ശ്വേനോന
 ദീയന്നന്വേതി പാഥഃ 32. ഉ ഭൃത്യദൃശ്തം വപുർത്വിവ
 ഏതി പ്രതിഹപരേ. യദീമാശുവൃഹതി ദേവ ഏതശോ
 വിശ്വസ്മൈ ചക്ഷസേ അരം 33. ശീർഷ്ണഃശീർഷ്ണോ ജ
 ഗതസ്തസ്ഥുഷസ്തതി. സമയാ വിശ്വചാരജഃ. സപ്തസ്വ

സാരഃ സുചിതായ സൂര്യം വഹന്തി ഹരിതോ രഥേ. 34. ത
 ചക്ഷുദ്ദേവഹിതം ശുക്രമുച്ചരൽ. പശ്യേമ ശരഭഃ ശതം ജീ
 വേമ ശരഭഃ ശതം. 35. ബൺ മഹാ . അസി സൂര്യ ബളാ
 ദിത്യ മഹാ . അസി. മഹ സ്തേ സതോ മഹിമാ പനസ്യ
 തേലാദേവ മഹാ . അസി 36. ബട് സൂര്യ ശ്രവസാമ
 ഹാ . അസി സത്രാ ദേവ മഹാ . അസി. മഹാ ദേവാ
 നാമസൂര്യഃ പുരോഹിതോ വിഭജ്യോതി രഭാഭ്യം 37. ന
 മൊ മിത്രസ്യ വരണസ്യ ചക്ഷസേ മഹാദേവായതദൃ
 തം സപയ്ത. ദൂരേ ദൂശേദേവജാതായ കേതവേ ദിവസ്സ്യ
 ത്രായ സൂര്യായ ശംസത. 38. സാമാ സത്യോക്തിഃ പരി
 പാതു വിശ്വതോ ദ്യാവാ ച യത്ര തതന്നഹാനിച. വി
 ശ്വ മന്യന്നിവിശദത യദേജതി വിശ്വാഹാപോ വിശ്വാ
 ഹോ ദേതി സൂര്യഃ. 39. ന തേ അദേവഃ പ്രദിവോ നിവാ
 സതേ യ ദേതശേഭിഃ പതരൈരമയ്തസി. പ്രാചീന മ
 ന്യദനുവർത്തതേ രജ ഉദന്യേന ജ്യോതിഷായാസി സൂര്യ.
 40. യേന സൂര്യ ജ്യോതിഷാ ബാധസേ തമോ ജഗച്ഛ
 വിശ്വമുദിയഷി ഭാനനാ. തേനാസുദിശ്വാമനിരാമനാ
 ഇതിമപാമീവാമപ ദഃഷ്ഠപ്തം സുവ 41. വിശ്വസ്യ ഹി
 പ്രേഷിതോ രക്ഷസി വ്രത മഹേളയന്നുച്ചരസി സ്വധാ
 അനു. യ ദദ്യ ത്വാ സൂര്യോപബ്രവാരമഹൈ തന്നോ ദേവാ
 അനു മംസീരത ക്രതും. 42. തന്നോ ദ്യാവാപൃഥിവീ തന്ന
 ആപ ഇന്ദ്രഃ ശുബന്തു മരുതോ ഹവം വചഃ. മാ ശുനേ ഭൂ
 മ സൂര്യസ്യ സന്ദൃശി ഭൂം ജീവന്തോ ജരണാമശീമഹി
 43. വിശ്വാഹാ ത്വാ സുമനസഃ സുചക്ഷസഃ പ്രജാവന്തോ
 അനമീവാ അനാഗസഃ. ഉദ്യന്തത്വാ മിത്രമഹോ ദിവേ
 ദിവേ ജ്യോഗ്ജീവാഃ പ്രതിപശ്യേമ സൂര്യ 44. മഹിജ്യോ
 തിർബിഭൃതം ത്വാ വിചക്ഷണ ഭാസ്വന്തം ചക്ഷുഷേ
 ചക്ഷുഷേ മയഃ. ആരോഹന്തം ബൃഹതഃ പാജസസ്സാദി വ
 യം ജീവാഃ പ്രതിപശ്യേമ സൂര്യ 45. യസ്യ തേ വിശ്വാ

ഭവനാനി കേതുനാ പ്രചേരതേ നീച വിശന്തേ അക്ലിതു
 ഭിഃ. അനാഗാസ്തേപന ഹരിക്കേശ സൂര്യാഹ്നാഹ്നാനോവസ്യ
 സാവസ്യസോ ദിഹി 45. ശം നോ ഭവ ചക്ഷസാ ശം
 നോ അഹ്നാ ശം ഭാനനാശം ഹിമാശം ഘൃണേന. യഥാ
 ശ മധ്യഞ്ചരമസദ്യുരോണേ തൽ സൂര്യാഭിമുഖം യേഹി
 ചിത്രം 47. അസ്താകം ദേവാ ഉഭയായ ജന്മനേശമ് യച്ഛ
 ത ദ്വിപദേ ചതുഷ്പദേ അദൽ പിബദുർജയമാനമാശിതം
 തദസ്മേ ശം യോ രരപോ ദയാതന 48. യദോ ദേവാ
 ശ്ചക്രമ ജിഹ്വയാ ഗുരു മനസോ വാ പ്രയുതീ ദേവഹേള
 നം. അരാ വാ യോനോ അഭി ദുഷ്കുനായതേ തസ്മിന്ത ദേ
 നോ വസവോ നിയേതന 49. സൂര്യാ നോ ദിവസ്യാതു
 വാതോ അന്തരീക്ഷാൽ. അഗ്നിൻഃ പാതമിവേഭ്യഃ 50.
 ജോഷാ സവിതയ്യസ്യതേ ഹരശ്ശതം സവാഃ അർഹതി.
 പാഹി നോദിദ്യുതഃ പതന്ത്യാഃ 51. ചക്ഷുനോ ദേവ സ്സ
 വിതാ ചക്ഷുൻ ഉതപവ്തഃ. ചക്ഷുർധാതാ ദയാതു നഃ
 52. ചക്ഷുനോ യേഹി ചക്ഷുഷേ ചക്ഷുർവ്വിബ്ധേ തനു
 ഭ്യഃ. സംചേദം വി ച പശ്യേമ 53. സുസന്ദൃശം ത്വാ
 വയം പ്രതി പശ്യേമ സൂര്യാ വിപശ്യേമ-നൃചക്ഷസഃ 54.
 വിദ്രാട് ബൃഹൽ പിബതു സോമ്യം മധപായുദ്യദ്യജ്ഞേ
 പതാ വവിഹ്രുതം. വാതജ്ജതോ യോ അഭിരക്ഷതിത്ഥനാ
 പ്രജാഃ പുപോഷ പുരുധാ വിരാജതി 55. വിദ്രാട് ബൃ
 ഹൽ സുഭൃതം വാജസാതമം ധമം ദിവോ ധരുണേ സത്യ
 മപ്പിതം. അമിത്രഹാ വൃത്രഹാ ദസ്യഹന്തമം ജ്യോതിജ്ജ
 ജ്ഞേ അസുരഹാ സപതഹാ 56. ഇദം ശ്രോഷം ജ്യോതി
 ഷാമ ജ്യോതിരത്ഥമം വിശ്വജിദ്ധനജിദൃപ്യതേ ബൃഹൽ.
 വിശ്വദ്രാട് ദ്രാജോ മഹി സൂര്യാ ഭൂമ ഉതപപ്രഥേ സഹ
 ഹജോ അപ്യതം 57. വിദ്രാജഞ്ജ്യോതിഷാ സ്വരഗച്ഛോ
 രോചനം ദിവഃ. യേനേമാ വിശ്വാ ഭവനാന്യാഭൃതാ വി

ശ്വകർമ്മം വിശ്വദേവ്യാവതാ 58. ആയം ഗൌഃ പൃഥ്വി
രക്തമീദസദന്മാതരം പുരഃ. പിതരം ച പ്രജന്ത്വഃ 59.
അന്തശ്ചരതി രോചനാസ്യപ്രാണാഭപാനതീ. വ്യഖൃത
ഹിഷോ ദിവം 60. ത്രിംശദ്ധാമ വിരാജതി വാക്പതം.
ഗായ ധീയതേ. പ്രതിവസ്തോരഹദ്യഭിഃ 61. ഋതം ച സ
ത്യം ചാഭീദ്ധാത്തപസോധ്യജായത. തതോരാത്ര്യജായത
തതഃ സമുദ്രോ അർണവഃ 62. സമുദ്രാദർണവാഭധി സം
വത്സരോ അജായത. അഹോരാത്രാണി വിദധദിശ്വ
സ്യ മിഷതോവശീ. 63. സൂര്യാ ചന്ദ്ര മന്ദൈശ്ച ധാതായ
മാ പൂർവമകല്പയൽ. ദിവം ച പൃഥ്വിഃ ചാന്തരിക്ഷമ
ഥോ സ്വഃ 64. സവിതാപശ്ചാതാൽ സവിതാപുരസ്താൽ
സവിതോത്തരാത്താൽ സവിതാധരാത്താൽ. സവിതാ
നസ്സുവതു സർവതാതിം സവിതാനോരാസതാനീർഘ
മായഃ 65.

ഈ മന്ത്രങ്ങൾ ചൊല്ലി ആദിത്യനമസ്കാരം ചെയ്യുന്ന
തായാൽ ശരീരം ആദിത്യനെപ്പോലെ പ്രഭുജ്ജ്ഞാതി
ത്തീരുകയും, സർവ്വ രോഗങ്ങളും നശിക്കുകയും, ശരീരത്തി
ന്ന് നല്ല ആരോഗ്യവും ദാർഢ്യമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്ന
താകുന്നു. പ്രത്യക്ഷനമസ്കാരമാണ് ഉത്തമം.

12. ഉപസ്ഥാനവിധി

ഉപസ്ഥാനം:—കാലത്തും, ഉച്ചയ്ക്കും, വൈകുന്നേര
വും—പ്രാതസ്സന്ധ്യ, മാധ്യന്ദിനസന്ധ്യ, സായംസന്ധ്യ
ഇങ്ങനെ മൂന്നു സന്ധ്യയ്ക്കും സന്ധ്യാവന്ദനം ചെയ്യണം. അ
തിൽ മാധ്യന്ദിനത്തിന്ന് ഉപസ്ഥാനം എന്നാണ് ഭാഷ.
ഇതിന്റെ പേരുകൊണ്ടുതന്നെ ഉച്ചയ്ക്കാണ് ചെയ്യേണ്ടതെ
ന്ന് സ്പഷ്ടമാണല്ലോ. വിശിഷ്ടന്മാരായ നമ്പൂതിരിമാർ
ഉച്ചയ്ക്കുമാത്രമേ ഉപസ്ഥാനം ചെയ്തിരുന്നുള്ളൂ. കാലത്തും

4 മണിക്കൂറിലൊഴിച്ച് അതുവരെ ഓരോ ദേവകായ്ക്കുള്ളതാണെന്നും. ദേവകായ്ക്കുണ്ടെന്നും അതു സമയം ആവശ്യമില്ലാത്തവർ ദേവകായ്ക്കുള്ളിൽ ഒടുവിലത്തേതായിട്ട് ഉപസ്ഥാനം ചെയ്യുന്നു. ഉപസ്ഥാനത്തിന്നു വിധിച്ച സമയം നട്ടുചെയ്യാണല്ലോ. ജോലിത്തിരക്കുകൊണ്ടോ ഭക്ഷണത്തിന്നു ബദ്ധപ്പാടുകൊണ്ടോ അതുവരെ കാത്തിരിയ്ക്കുവാൻ തരമില്ലാത്തതിനാലാണല്ലോ ഉപസ്ഥാനം മുൻകൂട്ടി ചെയ്യുന്നത്. എന്നാൽ ആവുന്നത്ര ഉച്ചയോടടുത്തോടെ എന്നു കരുതിയാണ് ഉപസ്ഥാനം ഒടുവിലെ ദേവകായ്ക്കുമാക്കി വെച്ചിരിക്കുന്നത്. അതു കാരണം “ഉപസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞു” എന്നു പറഞ്ഞാൽ ദേവകായ്ക്കും കഴിഞ്ഞു എന്നും, ഊണിന്നു—അഥവാ കാപ്പിന്നു—കാലമായി എന്നും, അത്ഥമായിട്ടുണ്ട്.

കാലകഴുകി ആചമിച്ചു, ആപോഹി എന്ന മൂന്നു ഋക്കുകൾ ഉപാധി സന്ധ്യാവന്ദനത്തിന്നു പറഞ്ഞ മാതിരി മുഖത്തു തളിച്ചു ഗായത്രി ജപിച്ചു കിഴക്കോട്ടു ഒന്നു ഊക്കുക. കൈകഴുകി കയറിനിന്നു 10 ഗായത്രി ജപിക്കുക. വീണ്ടും ഒന്നു ഊക്കുക. പെരുവീരലും ചെറുവീരലും കൂട്ടി രണ്ടു ചെവിയും പിടിച്ച് ആദിത്യനെ നോക്കി—തച്ചക്ഷു ദേവഹിതം ശുക്രമുച്ചരൽ എന്നും, തൊഴുതു പശ്യേമ ശരഭഃശതം ജീവേമ ശരഭഃശതം—എന്നും ചൊല്ലുക. പിന്നെ സന്ധ്യാവന്ദനത്തിൽ പറഞ്ഞപ്രകാരം തിരിഞ്ഞു തപ്പിച്ച് കാൽകഴുകി ആചമിക്കുകയും ചെയ്യൂ. ഉപസ്ഥാനം കഴിഞ്ഞാൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയായി.

സന്ധ്യാവന്ദനസമയത്തും, ഭക്ഷണത്തിനിടയ്ക്കും സംസാരിക്കരുതു്. അഥവാ വല്ലതും സംസാരിക്കണമെങ്കിൽ സംസ്കൃതത്തിലെ പാടുള്ളവെന്ന് നിശ്ചയം. എന്നാൽ

സംസ്കൃതം അറിയാത്തവരും നിഷ്ഠയുള്ളവരുമാണെങ്കിൽ ഒന്നും സംസാരിയ്ക്കാതെയും, അത്യാവശ്യമായി വന്നാൽ ആംഗ്യം കാണിച്ചും കഴിച്ചുകൂടും. സംസ്കൃതം അറിയുന്നവരായ ശ്രോത്രിയന്മാർ മലയാളത്തിൽ സംസാരിയ്ക്കാതെ തന്നെ സന്ധ്യാവന്ദനവും ഭക്ഷണവും കഴിച്ചുവരുന്നു.

പ്രായേണ എല്ലാ മന്ത്രങ്ങൾക്കും പ്രത്യേകം ഛന്ദസ്സുണ്ട്. ജപത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലും അവസാനത്തിലും ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലണം. സന്ധ്യാവന്ദനത്തിനിടയ്ക്കോ ദേവകായ്ക്കുണ്ടെങ്കിലും ഇടയ്ക്കോ സംസാരിയ്ക്കേണ്ടിവരികയോ, വേറെ വല്ല കായ്ക്കുണ്ടെങ്കിലും അത്യാവശ്യമായി ഏല്പേണ്ടിവരികയോ ചെയ്തേയ്ക്കാമല്ലോ. ഉദാഹരണമായി മൂത്രവിസർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടിവന്നു എന്നിരിക്കട്ടെ; എന്നാൽ അതിന്നു സന്ധ്യാവന്ദനമോ, മന്ത്രം ജപമോ നിർത്തിയിട്ട് വേണ്ടതാകുന്നു. ഇങ്ങനെ നിർത്തുന്നതിന് ഛന്ദസ്സുചൊല്ലിയാൽ മതി. പിന്നെ ആവശ്യങ്ങളെല്ലാം നിർവ്വഹിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലിയിട്ടുവേണം ജപം തുടങ്ങുവാൻ എന്നു ഉള്ള. യാതൊരു കർമ്മത്തിന്റെയും ഇടയ്ക്കുവെച്ച് മറ്റൊരു കർമ്മത്തിൽ പ്രവർത്തിയ്ക്കരുതാത്തതാകുന്നു. പക്ഷെ പലപ്പോഴും അങ്ങനെ ചെയ്യുവാൻ നിർബന്ധിതരാവുമെന്ന് തീർച്ചയാണ്. ജപത്തിന്റെ ആരംഭത്തിലെന്നപോലെ അവസാനത്തിലും ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലണമെന്നു പറഞ്ഞുവെല്ലോ. അതിനാൽ രണ്ടാമത്തെ ഛന്ദസ്സ് ആ ജപം അവസാനിപ്പിച്ചു (വിരാമം ഇട്ടു) എന്നർത്ഥമാകുന്നു. അങ്ങനെ ആ ജപത്തെ വിരമിപ്പിച്ചിട്ട് വേണമെന്നു കാരണത്താലാണ് ഇടയ്ക്കുവെച്ച് മറ്റുകായ്ക്കുകളിൽ പ്രവേശിയ്ക്കേണ്ടിവരുന്നപക്ഷം ഛന്ദസ്സ് ചൊല്ലണമെന്ന് നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നത്. വിശിഷ്ടന്മാരായിട്ടുള്ളവർ സന്ധ്യാവന്ദന

ത്തിന്നിടയിലും മറ്റും അത്യാവശ്യമായി സംസാരിക്കേണ്ടിവന്നാൽതന്നെ ഇങ്ങനെ ഹനുസ്സുചൊല്ലി വിരമിപ്പിച്ചേ പതിവുള്ളൂ.

13. ഭക്ഷണവിധി.

ഭക്ഷണത്തിന്ന് കിഴക്കോട്ടോ പടിഞ്ഞാട്ടോ തിരിഞ്ഞിരിക്കണം; തെക്കോട്ടും വിരോധമില്ല. വടക്കോട്ടു തിരിഞ്ഞിരുന്നു ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

ഇലയിൽ ഒരിക്കൽ മാത്രമേ വിളമ്പാവൂ രണ്ടാമത് വിളമ്പാതിരിക്കേണ്ടതാണ് വേണ്ടത്. കാരണം എച്ചിലിലയിൽ വിളമ്പാറില്ല. വിളമ്പിച്ച സാധനങ്ങൾ മുഴുവൻ ഭക്ഷിക്കാതെ ശേഷിച്ചിടുകയുമാരുത്. അതിനാൽ വലിയ നിഷ്ഠയുള്ളവർ ട്രാക്കെ വേണ്ടിടത്തോളം ചോറും കറികൾ മുതലായതും ആദ്യംതന്നെ വിളമ്പിക്കുന്നു. പായസം മുതലായി ഇടയ്ക്കുവെച്ച് വിളമ്പേണ്ടതായ പദാർത്ഥങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ രണ്ടാമത് ഒരിലയുംകൂടി അടുത്തുവെച്ച് വിളമ്പിക്കുന്നു. അത് കുറച്ചധികം പ്രയാസമുള്ള കാര്യമാകയാൽ ഈ കാര്യത്തിൽ അപൂർവ്വം ചിലർ മാത്രമേ നിഷ്ഠയോടെ അനുസരിക്കുന്നുള്ളൂ. ഉപ്പ് ഇലയിൽ വിളമ്പുന്നത് ഉത്തമമല്ല. അതിനാൽ ഉപ്പ് വിളമ്പിക്കാത്തവർ പലരുമുണ്ട്. അഥവാ വിളമ്പുന്ന പക്ഷം “കടിയ്ക്കുന്നീർ” വീക്കുന്നതിന്നുമുമ്പ് അരുത്. ഉപ്പിലിട്ടതുകളും പപ്പടവും കടിയ്ക്കുന്നീർ വീക്കിയ ശേഷമേ വിളമ്പാവൂ. ഉപ്പരി ഒഴികെ കൂട്ടാൻ മുതലായ മറ്റു കറികളും കടിയ്ക്കുന്നീർ വീക്കിയ ശേഷം വിളമ്പുന്നതാണ് മന്യോദ.

ചോറും ഉപ്പരിയും വിളമ്പിയാൽ ഉപയോഗിച്ച് കടിയ്ക്കുന്നീർ വീക്കണം.—നെയ്യ് ഉളിയ്ക്കുന്നതിനേയാണ് ഉപയോഗിച്ച്

രിയ്ക്കുക എന്നു പറയുന്നത്—അതിനുള്ള നെയ്തിനെ “ഉപസ്കരണം” എന്നും പറയുന്നു.

കടിയ്ക്കുന്നീർ വീഴ്ത്തുക:—വലത്തുകയ്യിൽ കുറച്ചു വെള്ളമെടുത്തു—സത്യന്തപത്തേന പരിഷിഞ്ചാമി—എന്ന ചൊല്ലി ആ വെള്ളം കയ്യിന്റെ വലത്തു ഭാഗത്തുകൂടി, ദേവതീർത്ഥത്തിൽകൂടി, ചോർത്ത് ഇലയുടെ നാലു പുറവും പ്രദക്ഷിണമായി വളയ്ക്കുക—വീഴ്ത്തുക. വീണ്ടും വെള്ളം കൂട്ടി ചോറ് തൊട്ടുകൊണ്ടു്—ഭൂർഭുവസ്വരോ:—എന്ന ചൊല്ലി, വെള്ളം എടുത്തു് — അമൃതോപസ്കരണമസി — എന്ന ചൊല്ലി ബ്രഹ്മതീർത്ഥത്തിൽകൂടി കടിയ്ക്കുക. വീണ്ടും കൈകഴുകുക. ഈ മൂന്നു പ്രാവശ്യവും മററൊരാരം വെള്ളം വീഴ്ത്തിക്കൊടുക്കുകയാണു് വേണ്ടതു്. അതിന്നു സൗകര്യത്തിൽ വേറെ ആളില്ലെങ്കിൽ മാത്രമെ ഇടത്തുകൈകൊണ്ടു് വെള്ളം എടുക്കുക പതിവുള്ളൂ. പിന്നെ അയ്യഞ്ചിൽ കവിയായതേയും, മുമ്പുന്നിൽ കുറയാതേയും വറുക്കൽ എടുത്തു് കിഴക്കാടി മദ്ധ്യാന്തം അഞ്ചു പ്രണാഹുതി ചെയ്യണം. 1. പ്രാണായ സ്വാഹാ. 2. അപാനായ സ്വാഹാ. 3. വ്യാനായ സ്വാഹാ. 4. ഉദാനായ സ്വാഹാ. 5. സമാനായ സ്വാഹാ—പിന്നെ യഥേഷ്ടം ക്ഷേയിയ്ക്കുക. ക്ഷേണം കഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും വെള്ളമെടുത്തു്— അമൃതാപിധാനമസി.— എന്ന ചൊല്ലി വെള്ളം കടിയ്ക്കുക ഇതിന്നും കടിയ്ക്കുന്നീർ വീഴ്ത്തുക എന്നതന്നേയാണു് പറയുന്നത്. ടെവിലെ കടിയ്ക്കുന്നീർ വീഴ്ത്തുകയും കൂടി കഴിഞ്ഞാൽ കൈ കഴുകി കാലും കഴുകി ആചമിയ്ക്കണം.

പിന്നെ വലത്തു കൈകൊണ്ടു് വയറ് തൊട്ടു് താഴെയുള്ള വേദമന്ത്രങ്ങൾ ജപിയ്ക്കുന്നു. ഇതു് ക്ഷേണം വേണം ദേ

ഹിച്ച് രക്തമായി പരിണമിച്ച് ദേഹത്തിന്ന് പോഷക
മായിത്തീരുകയും ഉദരരോഗങ്ങൾ വരാതിരിക്കാനും വേ
ണ്ടിയാകുന്നു.

“പിതൃം ന സ്തോഷം” എന്ന മന്ത്രം.

1. പിതൃം ന സ്തോഷം മഹോ ധർമ്മാണം തവിഷീം.

2. യസ്യത്രിതോ വ്യോജസാ വൃത്രം പിപച്ഛ മദ്യൽ. 3.

സ്വാദോ പിതോ മധോ പിതോ വയം ത്വാ വവൃമഹേ.

4. അസ്താകമവിതാവേ. 5. ഉപനഃ പിതവാചര ശിവഃ

ശിവാഭി രൂതിഭിഃ. 6. മയോ ഭൂദപിഷേണ്യഃ സഖാ സു

ശേവോ അഭയാഃ. 7. തവ ത്യേ പിതോരസാ രജാംസ്യ

ന വിഷിതാഃ. 8. ദിവി വാതാഇവ ശ്രിതാഃ. 9. തവത്യേ

പിതോ ദദതസ്തവ സ്വാദിഷ്ഠ തേ പിതോ. 10. പ്രസ്വാ

ദ്മാനോ രസാനാം തുവിഗ്രീവാഇവേരതേ. 11. ത്വേ

പിതോ മഹാനാം ദേവാനാം മനോ ഹിതം. 12. അകാരി

ചാരു കേതുനാ തവാഹിമവസാവധീൽ. 13. യദദോ

പിതോ അജഗൻ വിവസ്വ പൃത്ഥാനാം. 14. അത്രാ പി

ന്നോ മധോ പിതോരം ഭക്ഷായ ഗമ്യാഃ. 15. യദപാമോ

ഷധീനാംപരിശമാരിശാമഹേ. 16. വാതാപേ പീവ

ഇദ്ഭവേ. 17. യത്തേ സോമ ഗവാശിരോ യവാശിരോ

ഭോമഹേ. 18. വാതാപേപീവ ഇദ്ഭവേ. 19. കരം

ഭോഷധേ ഭവ പീവോ വൃക്ക ഉദാരമിഃ. 20. വാതാ

പേ പീവ ഇദ്ഭവേ. 21. തം ത്വാ വയം പിതോ

വചോഭി ഗ്വാവോന ഹവ്യാ സുഷുഭി മ. 22. ദേ

വേദ്യസ്ത്വാ സധമാദ മസ്തഭ്യം ത്വാ സധമാദം. 23. സ

മിലോ അഭ്യ രാജസി ദേവോ ദേവൈഃ സഹസ്രജിൽ.

24. ഭൂതോ ഹവ്യാകവിർവ്വഹ. 25. തന്തൃനപാ ഭൂതം യതേ

മധാ യജ്ഞഃ സമജ്യതേ. 26. ദധൽ സഹസ്രിണീ

രിഷഃ. 27. ആജ്ഞാ നാനാ ഹൃദയാഭേദം ആവക്ഷി
യജ്ഞിയാൻ. 28. അഗ്നേ സഹസ്രസാ അസി. 29. പ്രാ
ചീനം ബഹി രോജസാ സഹസ്രവീര മസ്തുണൻ. 30.
യത്രാദിത്യാവിരാജമ. 31. വിരാട് സമ്രാഡിഭിഃ പ്ര
ഭീർബ്രഹ്മപീശ്യ ഭൂയാസി ശ്വ യാഃ. 32. ദുരോ ഘൃതാ
ന്യക്ഷരൻ. 33. സുരക്മേ ഹി സുചപശസാധി ശ്രീയാ
വിരാജതഃ. 34. ഉഷാസാവേഹ സീദതാം. 35. പ്രഥമാ
ഹി സുവാചസാ ഹോതാര ദൈവ്യാ കവി. 36. യജ്ഞം
നോയക്ഷതാമിമം. 37. ഭാരതീഭ്യേ സരസ്വതി യാ വഃ
സർവാ ഉപബ്രൂവേ. 38. താനശ്ചോദയത ശ്രീയേ. 39
ത്വഷ്ടാഭൂപാണിഹി പ്രഭുഃ പശൂൻ വിശ്വാത്സമാനജേ.
40. തേഷാം ന സ്താതി മായജ. 41. ഉപത്ത്യാ വന
സ്തതേ പാഥോ ദേവേഭ്യഃ സൃജ. 42. അഗ്നിർഹവ്യാനി
സിഷ്യാദൽ. 43. പുരോഗാ അഗ്നിഭ്യോവാനാം ഗായത്രേണ
സമജ്യതേ. 44. സ്വാഹാകൃതീഷു രോചതേ.

ഈ മന്ത്രം കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ താഴെ പറയുന്ന രാമ
ചന്ദ്രാഷ്ടകം, വാസുദേവാഷ്ടകം മുതലായതും, വിഷ്ണുസഹ
സ്രനാമവും, മറ്റു ചില സ്തോത്രങ്ങളും ചൊല്ലുന്നു. ക്ഷേ
ണം കഴിഞ്ഞ ഉടനെ ഇരിക്കുന്നത് ഗുണകരമല്ലാത്തതി
നാലായിരിക്കാം. പലരും നടന്നുകൊണ്ടും മറ്റുമാണ് ഈ
സമയത്തു് ഇതെല്ലാം ചൊല്ലുന്നത്.

രാമചന്ദ്രാഷ്ടകം.

ശ്രീമന്മാന്താഞ്ചവംശേ ഭഗവതേ-

രാത്മജതം പ്രപന്നഃ

സാകം ശേഷാരിശംഖൈർനിശിചരനിവഹം

സംഹരിഷ്യൻ സുരാത്ഥം

ഗുഹ്യാഭാഷണ ഹതാ പഥി രജനിചരീം
 പ്രാപ്യ സിദ്ധാശ്രമം യ-
 ശ്വക്ര യജ്ഞസ്യ രക്ഷാം സ ദിശതു സതതം
 മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ.

1

രാജ്യം ഗച്ഛൻ നിമീനാഥമ പഥി വിഗള-
 ചാപശല്യാമഹല്യാം
 കൃതാ ഭംക്താ ചോനീരമണഭൃജസരോ-
 ജാലയം ചാപഭണ്ഡം
 പാഞ്ചൈ കൃതാവനേയീം ഭൃഗുസുതവിജയീ
 ഭ്രാതൃഭിഃ പ്രാപ്തദാരൈ-
 യ്യാഭവാത്സീഭാത്മപുത്യാം സ ദിശതു സതതം
 മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ.

2

മാതൃവാചാ സുമിത്രാതനയജനകജാ-
 മാത്രമിത്രഃ പ്രവിഷ്ടഃ
 കാന്താരം ശാന്തചേതാഃ കലശഭവമുന-
 രാശ്രമം പ്രാപ്യ ഭൂയഃ
 പ്രീത്യൈ തസ്യ പ്രതിജ്ഞാം നിശിചരകലനി-
 മ്ബുലനായാത്തചാപ-
 ശ്വക്രേ യോ വിശ്വചീരഃ സ ദിശതു സതതം
 മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ.

3

യസ്യ ഭ്രാതാ ഭഗാസ്യോ നിശിചരതരുണീം
 കാമകീം കാരയിതാ
 ഭ്രാതാ താം കൃത്തനാസാം ത്വടിതി വരമുഖം
 രാക്ഷസൈഃ പ ഹതാ
 മായാശങ്കൈര്യവ രക്ഷോമുഷിതജനകജഃ
 ക്ലിപ്തസുഗ്രീവസഖ്യോ
 യോ ജഹ്നു വാനരേരൂം സ ദിശതു സതതം
 മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ.

4

നഷ്ടം കാന്തം വിചേതും ദിശിദിശി ച'ലിതേ
വാനരാണാം നികായേ

ശുഭാ കാന്താപ്രവൃത്തിം പവനസുതഗിരാ-
പ്രാപ്തപാഥോധിതീരഃ

ആഗേയാസ്രാന്നഭാവക്ഷപിതമഭരം
ദീനദീനം നദീനം

തേനേ യോ മാനശാലീ സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ.

5

മദ്ധ്യേപാഥോധി ബധാ ഡധിതി ഗിരിശതൈഃ
സേതുമാലോഡ്യ ലങ്കാം

ഹതാ സദ്രാതുമിത്രം രണശിരസി രക്ഷാ
രാവണം ഭാരചോരം

കാന്തം സ്വീകൃത്യ ശുദ്ധാം ജലനപതനതഃ
പ്രാപ്യ രഥ്യാമയോദ്ധ്യം

യോഽവാത്സീഭാത്തമോദം സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ.

6

ഹംസം ഭാവേന കൃതാ നരസുരമുനിഭി-
വ്യാനരേശാശരേന്ദ്രഃ

പൂജ്യോ രാജ്യാഭിഷിക്തോ നൃപകലതിലങ്കോ-
മാസമുദ്രക്ഷിതീരഃ

സ്വസ്ഥോ ലോകാന്തസംസ്ഥോ ജനകതനജയാ
വായുപുത്രായ യോഽഭൂത്

തത്പജ്ഞാനം വിതന്വൻ സ ദിശതു സതതം
മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ.

7

സോഹം ഭാവേന പൂണ്ണോഽപി ച മുനിവചന-
ഭഗവതേനേകാൻ

കൃതാ വൈവസ്വതേന ദ്വിജവരവപുഷാ
സാദരം പ്രാർത്ഥിതോ യഃ

സമ്പ്രാപ്തോ വൈഷ്ണവാഖ്യം വപുരഖിലസുരൈ .
 രീഡ്യമാനഃ പ്രപേദേ
 ഭൂയോ വൈകുണ്ഠലോകം സ ദിശതു സതതം
 മംഗളം രാമചന്ദ്രഃ

8

ഫലശ്രുതി.

യോ നിത്യം രാമചന്ദ്രസ്തുതിമിതി ജപതി
 ധ്യാനസർവ്വാരിസംഘോ
 ഭക്ത്യാ ഭോഗാനഭീഷ്ടാനഭിനവയശസാ
 പൂരയിത്യാ ത്രിലോകീം
 അന്തേ സംക്ഷിപ്ത കാന്താധനഗൃഹതനയാ-
 ദ്യേഷ്യ രൂഢം മമതപം
 സാക്ഷാദാലീയതേഴ്സൗ ഭഗവതി ഭവസി-
 സ്തപ്തവേ ചക്രപാഞ്ചനം.

9

വാസുദേവാഷ്ടകം.

ശ്രീകണ്ഠാദൈത്യഃ സുരേശൈഃ ക്ഷിതിഭരഹരണാ-
 യാത്മിതോ വൃഷ്ണിവംശേ,
 സാകം സങ്കഷ്ണേന സ്വയമഥ വസുദേ-
 വാത്മജത്വം പ്രപന്നഃ;
 സ്വച്ഛന്ദഃ നന്ദഗേഹം സസുഖമധിവസൻ
 ഗോപബാലൈവ്യയസ്യൈ-
 യ്ശ്വചക്രേ ബാലകേളിം, സ ഹരതു ഭൂരിതം
 ഭൂരതോ വാസുദേവഃ.

1

വാത്യാരൂപം ച ദൈത്യം ശക്തതന്യരം
 പുതനാം ചാപി ഹത്യാ
 നന്ദാദൈത്യഗോപവൃന്ദൈഃ സുരവനസദൃശം
 പ്രാപ്യ വൃന്ദാവനം തത്,

ഗോപാലൈശ്വാരയൻ ഗാ മഹിതവിഷധരം
കാളിയം ഭഗദുഷ്പം
ചക്രേ യഃ സുപ്തശായി സ ഹരതു ഭൂരിതം
ഭൂരതോ വാസുദേവഃ.

2

സുത്രാമണാ യജ്ഞഭംഗപ്രകുപിതമതിനാ
കാരിതാഭ് ലോരവഷാ-

ത്രാതും ഗോഗോപസംഘം ഗിരിവരമതുലം
ഹരത്രവദ്യോ ഭധാര;

ഹത്യാ കംസപ്രയുക്താനഘമുഖദനജാൻ
മായയാഫമോഹയദ്യോ,
ധാതാരം ക്ലിപ്തമായം സ ഹരതു ഭൂരിതം
ഭൂരതോ വാസുദേവഃ.

3

ദേവാദീനാം സമക്ഷം വിവിധമരമയ-
ദ്വല്ലവീണൈകത്രുപോ

ഗത്യാക്രൂരാഗ്രജാഭ്യേഃ സമമഥ മധുരാം
യോ ബഭഞ്ജോഗ്രചാപം;

ദന്തീന്ദ്രം മല്ലവീരാൻ ബഹുഭൂരിതകൃതം
ഭോജരാജം ച ഹത്യാ

യോഫരക്ഷൽ സാധുലോകം സ ഹരതു ഭൂരിതം
ഭൂരതോ വാസുദേവഃ.

4

വാർധ്യേന നഷ്ടം കഥാരം നിജഗുരുവചസാ-
നീയ ദത്യാ, ജരായാഃ

പുത്രം ഭൂയോപി ജിത്വാ, ജിതസുരസദനാം
ദ്വാരകാം വാരിമദ്ധ്യേ

കൃതാസ്യാം സ്വാൻ നിധായ സ്വയമഥ യവനം
ഭർമ്മതിം ഘാതയീത്വാ

യോഽവാത്സീദ്വാരവത്യാം, സ ഹരതു ഭൂരിതം
ഭൂരതോ വാസുദേവഃ.

5

യസ്മിന്നാസ്തേ സ രക്തമീ ബലമഭസഹിതഃ

കണ്ഡിനം തത് പ്രവിഷ്ടോ

ജിത്വാ തം ചാന്യഭൂപാനഹരദനമതാം

രക്തമിന്നീമിന്ദിരാംശാം,

ഭാമാദ്യാശ്ചാരുരൂപാ അപി നരകവധേ

രാജകന്യാശ്ച ലബ്ധ്വാ

യോഽവാത്സീൽ പുത്രപൗത്രൈഃ സ ഹരതു ഭൂരിതം

ഭൂരതോ വാസുദേവഃ

6

നഷ്ടാരിം രാജസൂയക്രതുപരവിധിനാ

ധർമ്മം യാജയീത്വാ,

ഹതാ ദൈത്യം ച സാലപം മഗധമപി കുരൂൻ

ഭൃഷ്ടഭൂപാംസ്തമാന്യാൻ

പാത്മാദൈത്യർഘാതയീത്വാ, ധനപതിമകരോ-

ദ്യഃ കപേലം, പരേതാൻ

പുത്രാൻ വിപ്രായ യോഽഭാൽ, സ ഹരതു ഭൂരിതം

ഭൂരതോ വാസുദേവഃ.

7

മത്വാ നഷ്ടം ധരായാ ഭരമഥ, മുനിശാ-

പാപദേശാൽ സ്വപംശം

ഭൃഷ്ടം സംഹത്യ, ധർമ്മാനവിലഭിശി സതാം

ഗുഹ്യേ സ്ഥാപയീത്വാ

സത്രാ സങ്കഷ്ണേന സ്വയമമരഗണ്ഃ
 സ്തയമാനോ മഹാത്മാ
 യോഗാഭൈകുണ്ഡലോകം, സ ഹരതു ഭൂരിതം
 ഭൂരതോ വാസുദേവഃ.

8

ഫലശ്രുതി

യസ്തേപതൽ കൃഷ്ണലീലാഷ്ടകമനുഭവസം.
 പ്രാതരത്ഥമായ മന്ത്യഃ
 സൂതപാ കൃഷ്ണം പരോദ്ധാ, സകൃദപി ശൃണയാ-
 ഭാ,സ വൈ മുക്തപാപഃ
 ഭക്തപാ ജായാത്പുത്രാഭ്യഭിമതവിഭവാ-
 നപ്ലപുണ്യൈരലഭ്യോൻ
 ഭേഹാന്തേ മുക്തബന്ധോ ഭവഭയരഹിതം
 വിഷ്ണുലോകം പ്രയാതി.

9

14. മറു ആചാരങ്ങൾ.

പകൽസമയത്തു് ഉറങ്ങരുതെന്നാണു് നിശ്ചയം. അതിനാൽ ഭാഗവതം, ഭാരതം, രാമായണം മുതലായ പുരാണങ്ങൾ വായിക്കും. പകലെ 5 മണിയായാൽ കാലുകഴി നമസ്കാരം ജപം മുതലായ ഈശ്വരസേവകൾ ചെയ്യുന്നവരുണ്ടു്. വൈകുന്നേരത്തെ സന്ധ്യാവന്ദനവും ഭൂസം കറിയീടലും കഴിഞ്ഞാൽ പല ഉപാസനകൾ ചെയ്യാറുണ്ടു്. അതു് ഓരോരുത്തർ അഭിരുചിയനുസരിച്ചു് ഓരേതരത്തിലായിരിക്കും. എന്നാൽ ആദ്യം - വാമദേവഃ ഋഷിഃ പംക്തിശു് ക്ഷന്ദഃ സദാശിവോരുദ്രോദേവതാ-ഓം നമഃ ശിവായ

വായ—എന്ന പഞ്ചാക്ഷരം (പ്രണവസഹിതം) 108 ഉരു എല്ലാവരും ജപിക്കും. ആയുസ്സുകൂടും ജപിക്കാറുണ്ടു്. വൈകുന്നേരത്തെ ദേവകായ്കൂടെ അധികസമയം ഉണ്ടാവില്ല. മിക്കവാറും ഒന്നു—ഒന്നര മണിക്കൂറിൽ കൂടുതൽ സമയമുണ്ടാവില്ല. അതു കഴിഞ്ഞാൽ അത്താഴമായി. അത്താഴത്തിന്നു് കടിയ്ക്കുന്നീർ വീഴ്ത്തേണ്ടതാകാം ആദ്യത്തെ മന്ത്രം—
 ഗ്രതം ത്വാ സത്യേന പരിഷിഞ്ചാമി എന്നാണു്. മറ്റൊന്നിന്നും ദേമില്ല.

രണ്ടു നേരവും ഭക്ഷണം മാത്രമല്ലാതെ, ഇടനേരത്തോ കാലത്തു് ഭക്ഷണത്തിന്നുമുമ്പോ ഒന്നും കഴിക്കാതിരിക്കുകയാണു് വേണ്ടതു്, അപ്പൂവും വിശിഷ്ടന്മാരിൽ അടുത്ത കാലംവരെ അങ്ങനെ നിഷ്ഠയുള്ളവരുണ്ടായിരുന്നു. ചുരുക്കമായി ഇപ്പോഴും അത്തരക്കാർ ഇല്ലെന്നു് പറഞ്ഞുകൂടാ. ഇടനേരമല്ലാതെ കാലത്തു് ഭക്ഷണത്തിന്നുമുമ്പു് ഒന്നും കഴിക്കാത്തവർ വളരെയുണ്ടായിരുന്നു.

എച്ചിൽ:—നാവു്, പല്ലു്, തുപ്പൽ—ദ്രവംപോലും, വായയുടെ ഉൾഭാഗം മുഴുവനും എച്ചിൽ (അശുദ്ധിയുള്ളതു്) ആയിട്ടാണു് നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നതു്. നസൂതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ—സവണ്ണരുടെഇടയിൽ മുഴുവൻതന്നെ—എച്ചിൽ എന്നതിന്റെ അർത്ഥം കേവലം ഭക്ഷണാവശിഷ്ടം എന്നല്ല, വായയുടെ ഉള്ളു് എന്നാകുന്നു. അതിനാൽ വായയുടെ ഉൾഭാഗമോ, വായയിൽനിന്നുവരുന്ന തുപ്പൽ മുതലായവയോ തൊടാൻ പാടില്ല. തൊട്ടാൽ കൈ എച്ചിലായി, പിന്നെ കൈ ശുദ്ധിയാവുന്നതിന്നു് കൈ കഴുകണം, അങ്ങനെ കൈ കഴുകാതെ എച്ചിൽകൈകൊണ്ടു് ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ—അവ ഇരിക്കുന്ന പാത്രംപോലും—തൊട്ടാൽ അതു്

എച്ചിലായി. പിന്നെ അയാൾക്ക്—ആ എച്ചിലിന്റെ ഉടമസ്ഥൻ-മാത്രമെ അതു ഭക്ഷിക്കാവൂ; മറ്റാർക്കും പാടില്ല. മറ്റേതെങ്കിലും സാധനങ്ങൾ - കിണ്ടി, കിണ്ണം, കസാല, മുണ്ടു മുതലായ ഏതായാലും ശരി—ഒരാൾക്ക് എടുത്താൽ വലുപ്പമോ ഭാരമോ ഉള്ളതു കളത്തിൽ കൊണ്ടുപോയി മുക്കണം; വലുപ്പം ജാസ്സിയുള്ളവ വെള്ളം വീശി കഴുകണം. നിലത്തോ ചുമരിന്മേലോ മറ്റൊവിടെയെങ്കിലുമോ തുപ്പൽ വീഴുക മാത്രമല്ല എച്ചിൽ കൈകൊണ്ടു് തൊട്ടാൽ അവിടേയും പാണകം കൂട്ടിത്തളിക്കണം.

കുട്ടികളാണെങ്കിൽ മൂന്നു വയസ്സുവരെ എച്ചിലിന്നശുദ്ധിയില്ലെന്നു് വെച്ചിട്ടുണ്ടു്. മൂന്നിന്നുമേൽ 5 വയസ്സുവരെ അച്ഛനമ്മമാർക്കു മാത്രം എച്ചിലില്ല. അതിന്നുമേൽ എച്ചിൽ മുൻപറഞ്ഞപ്രകാരം നിർബ്ബന്ധമായി വഴ്ജിച്ചുവരുന്നു. അതു കാരണം ഒരേ കിണ്ണത്തിൽനിന്നു് ഒന്നിലധികം പേർ ഭക്ഷിക്കുകയില്ല. ബാക്കിയുള്ളതു് കളയുകയല്ലാതെ മറ്റാരും ഉപയോഗിക്കുകയുമരുതു്.

വെള്ളം കുടിക്കുമ്പോൾ കിണ്ടിയുടെ മുറൽ വായയിൽ കടത്തി വെള്ളം വലിച്ചെടുക്കുകയാണു് ഇന്നു സാധാരണയായി പലരും ചെയ്തുവരുന്നതു്. ഗ്ലാസുകൊണ്ടാണെങ്കിൽ ചുണ്ടത്തുവെച്ചു് മോന്തിക്കുടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതു രണ്ടും എച്ചിലാക്കിക്കുടിക്കുകയാകുന്നു. നമ്പൂതിരിമാരാരും (സവണ്ണർ ആരുംതന്നെ) അങ്ങനെ ചെയ്തിരുന്നില്ല. കിണ്ടിയോ ഗ്ലാസോ ഉയർത്തിപ്പിടിച്ച് വായിലേയ്ക്കു് വെള്ളം ഒഴിക്കുകയേ ചെയ്തിരുന്നുള്ളു. മിക്കവാറും ചെയ്യുന്നതു് ഇന്നും അങ്ങനെത്തന്നെയാണു് അല്ലാതെ എച്ചിലാക്കിക്കുടിച്ചാൽ ആ പാത്രം മുക്കി ശുദ്ധമാക്കിയല്ലാതെ മറ്റാരും അ

തിൽ വെള്ളം എടുത്തു കുടിക്കുകയില്ല. എന്നാൽ ഇതര
 നാരാണെങ്കിൽ എച്ചിലാക്കിക്കുടിച്ച പാത്രംകൊണ്ടുത
 നെ പലരും കുടിക്കുന്നു. അതു വളരെ ചീത്തയായ ഒരു
 സമ്പ്രദായമാണ്. കാപ്പികുപ്പുകളിലും മറ്റും പലരും വ
 ന്നുക്കുന്നു. അവരിൽ രോഗികളും വായയ്ക്ക് ദുഗ്ഗന്ധം മുത
 ലായതുള്ളവരുമുണ്ടാകും. ഒരേ പാത്രംകൊണ്ടുതന്നെ ഒരാൾ
 കുടിച്ചശേഷം വേണ്ടതുപോലെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കാതെ
 മറ്റുള്ളവരും കുടിക്കുന്നു. ആരും ഉയർത്തി കുടിക്കുന്നില്ല; എ
 ല്ലാവരും മോന്തിത്തന്നെ കുടിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

നസ്യുതിരിമാർക്ക് ഒരാൾ മോന്തിക്കുടിച്ച പാത്രമാ
 ണെങ്കിൽ കഴുകി വെടുപ്പാക്കാതെ അതു ഉപയോഗിക്കുന്ന
 തിൽ കേവലം അശുദ്ധി മാത്രമല്ല വെറുപ്പും അറുപ്പും കൂടി
 യുണ്ട്. കൈവിരൽ, കടക്കാൽ മുതലായതു് വെറുതെ കുടി
 യ്ക്കുക ഇത്യാദികളെല്ലാം വളരെ ചീത്തയായ സമ്പ്രദായ
 മാണ്. നസ്യുതിരിമാരുടെ ഇടയിൽ അതൊന്നും തീരെ
 ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഇന്നും ഒട്ടുമുക്കാലും ഇല്ലെന്നുതന്നെ പറ
 യാം. എന്നാൽ ചെറുപ്പക്കാരുടെ ഇടയിൽ അതിന്നു് കുറ
 വു വന്നുതുടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നു് വ്യസനസമേതം പറയേണ്ടി
 യിരിക്കുന്നു.

ഊണല്ലാതെ ഇടനേരം വല്ലതും തിന്നുകയാണെങ്കിൽ
 കൈ കൊണ്ടെടുത്തു് കുടിച്ചു് എച്ചിലാക്കുകയില്ല, ഉയ
 ർത്തിത്തന്നും. ഒന്നായി തിന്നുവാൻ സാധിക്കാത്ത വിധ
 ത്തിൽ വലിപ്പമുള്ള സാധനങ്ങളാണെങ്കിൽ മുൻകൂട്ടി മുറി
 ച്ച ചെറുതാക്കിവെച്ചേ തിന്നുകയുള്ളൂ. ഉദാഹരണമായി
 പറയുകയാണെങ്കിൽ മാമ്പഴം പൂണ്ടുതിന്നുകയല്ലാതെ കുടി
 ച്ചു് ഈമ്പിത്തിന്നുക പതിവില്ല. എച്ചിലാക്കിത്തന്നു

മെങ്കിൽ കുടിയ്ക്കുന്നീർ വീഴ്ന്നി പ്രാണാഹുതി ചെയ്തിട്ടുവേണമെന്നാണ് നിശ്ചയം. അങ്ങനെയല്ലാതെ ചെയ്തിരുന്നതുമില്ല.

പൊതുവെ പഴയ നടവടികളോടെല്ലാം ഇന്ന് ഒരു വെറുപ്പുകാണുന്നുണ്ട്. നല്ല ഭാഗങ്ങൾ അവയിൽ പലതുമുണ്ടെന്ന് ധരിയ്ക്കുകയും അവയെ സ്വീകരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യാതിരിയ്ക്കുന്നത് കഷ്ടമാണ്. ഇവയിൽ പലതും ഇന്നത്തെ ജീവിതസമ്പ്രദായത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കാൻ പ്രയാസമായേയ്ക്കുമെന്നുള്ളത് വാസ്തവമാണ്. എങ്കിലും സാധിയ്ക്കുന്നേടത്തോളം ആചരിയ്ക്കുന്നതിന്ന് എന്താണ് വിരോധം? ഈ നല്ല കാര്യങ്ങളിൽ അവജ്ഞയും കൂടിയുണ്ടായാൽ കഷ്ടമല്ലേ? അതിനാൽ ഈ വക ആചാരങ്ങളുടെ ഗുണഭോജങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയും, കഴിയുന്നിടത്തോളം ഓരോരുത്തരും ആചരിയ്ക്കുകയും വേണ്ടതാണെന്ന് പ്രസ്താവിയ്ക്കുന്നു.

സമാപ്തം.